الكـرة الطـائرة

منهجية حديثة فى التدريب والتدريس

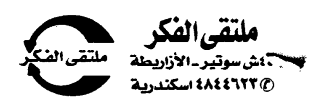
دكتور

زكى محمد محمد حسن

رئيس قسم الألعاب

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية



ملتقى الفكر

ش سوتير - الأزاريطة

✆ ٤٨٤٤٦٢٣ اسكندرية

بسم الله الرحمن الرحيم

« فأما الزبد فيذهب جفاءً وأما ما ينفع الناس

فيمكث في الأرض »

صدق الله العظيم

اهداء

إلى زوجتى ...

عرفانًا بعطائها غير المحدود ... شكرًا

إلى الأعزاء ...

إبنى بلال ، أسماء وشيماء

أملى فى الحياة

إلى آسرة الكرة الطائرة وعشاقها فى مصر
والعالم العربى

أهدى كتابى

المؤلف
دكتور
زكى محمد محمد حسن

مقدمة

إن التطور السريع لتحقيق المستويات الرياضية العالية فى شتى مجالات الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الجماعية خاصة ، يتطلب ضرورة ملحة لربط التكنولوجيات الحديثة سواء العملية أو النظرية بالعلوم الرياضية عامة وعلوم طرق التدريس وعلوم التدريب خاصة ، بهدف القاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث فى هذه المجالات بغية رفع مستوى الحالة الرياضية لدى اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى درجات الانجاز الأمثل ، خاصة ونحن على أبواب الألفية الثالثة التى سوف تتسم بتطور هائل فى التكنولوجيات والتقنيات الحديثة ، والتى يحاول بعض من علماء التربية الرياضية استغلالها أحسن استغلال ، ايماناً منهم بضرورة اعادة صياغة وتطور القدرات الانسانية بأبعادها المختلفة وتطويعها لتحقيق هدف منشود مبنى على الأسس العلمية السليمة والذى تطلب ضرورة الربط بين النظرية والتطبيق .

وفى تقديرى أن كل من طرق التدريس وعلم التدريب كأحد علوم التربية الرياضية التى تتضمن فلسفات واتجاهات متباينة ، وخير دليل على ذلك الطرق المستحدثة فى أساليب التدريس التى تعتمد على وسائط متعددة ونظم تعليمية مختلفة ، كذلك النظريات الحديثة لعلم التدريب الرياضى والذى يعتمد فى المقام الأول على التطور البيولوجى والفسيولوجى لقدرات الكائن الرياضى واطلاق تلك الطاقات الكامنة له .

والكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية المحببة أصبحت تحتل مكاناً بارزاً فى الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكل من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة ، ولذلك فقد أصبح من المألوف الآن أن نجد هناك نشاطات واسعة من الاتحاد الدولى وكذا الاتحادات القارية والاقليمية للعمل على انتشار اللعبة وتنميتها بصورة أوسع وأكثر شمولاً ، وكذلك الحرص خاصة لدى بعض الدول المتقدمة على تطويرها وتنميتها ليكن لها السبق فى أن تصبح اللعبة الشعبية الأولى فى العالم ، وبالرغم من تلك الجهود القيمة التى تحظى بها الكرة الطائرة، إلا أنها مازالت فى بعض المجتمعات تعانى قصوراً واضحاً سواء من حيث زيادة الانتشار أو ضعف المستوى .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة جهداً ملحوظاً ويقظة علمية فى مجالات النشر العلمى للكتب الرياضية الأمر الذى أثرى المكتبة الرياضية عامة والمصرية خاصة ، نأمل لها مزيد من التقدم والازدهار ، إلا أن مكتبة الكرة الطائرة مازالت تعانى قصوراً فى بعض الموضوعات التى لم يتطرق إليها العديد من الكتاب والمؤلفين بشئ من التفصيل خاصة فيما يتعلق بموضوع التعليم والتدريس والتدريب باعتبارهم أساس لا غنى عنه لزيادة قاعدة الممارسة فى هذه اللعبة ، وإن كانت هناك بعض المجهودات الجديرة بالاحترام فى هذا الشأن .

والمرجع الذى نحن بصدده محاولة علمية جادة تجمع بين التدريس والتدريب وذلك فى منهجية شاملة منفردة ومختلفة عما تناولناه من قبل فى تقنيات حديثة فى التدريس وتدريب الكرة الطائرة ، وذلك من حيث اضافة مهارات جديدة مسبوقة باطار نظرى جيد ومنتهية ببعض التدريبات الحديثة جداً والمستوحاه من الموقف الخططى واللعبى واخراج مختلف عما سبق أن تناولناه ، حيث سعيت إلى التحليل والاستنباط لبعض التصميمات من أراء العلماء البارزين ، فقد تضمن هذا الكتاب منهجية حديثة فى تعليم وتدريس وتدريب الكرة الطائرة اضافة إلى بعض المعلومات الأخرى التى تفيد العاملين فى مجال الكرة الطائرة .

ولكى تجمع هذه المادة فى مرجع أخذنا فى الاعتبار أن تكون سهلة الفهم، الأمر الذى تتطلب ضرورة التعضيد بالصور والأشكال التوضيحية خاصة فى المواضيع التى تتطلب ارشادات صريحة ، وربما نكون قد بالغنا فى تبسيط بعض الأمور والمواضيع ، وحاولنا أيضاً استنتاج أكبر قدر من الأمور الغامضة فى هذا المجال ، إلا أننى وضعت فى الاعتبار ضرورة وأهمية عدم الاخلال بالمعنى أو المضمون .

والكتاب الذى نحن بصدده تناول عرض علمى تطبيقى لمنهجية تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، وذلك فى (٢٤) فصلاً ، حيث بدأنا ذلك فى سياق وخطوات متدرجة من السهل إلى الصعب للأسس النظرية والتطبيقية لتدريس وتدريب الكرة الطائرة ، بداية من تدريبات الاحماء الخاص التى تهدف إلى

اعداد اللاعب قبل الخوض فى الممارسة ثم التعرف على ماهية وأهمية التدريبات البسيطة والمركبة ، باعتبار أن هذا الكتاب يضم مجموعة من التدريبات الموقفية المعقدة ، مروراً على المهارات الأساسية ومراحلها الفنية بداية بالارسال ووصولاً بالمهارات الدفاعية الفردية ووفقاً لخطوات مرحلية متدرجة ومتقدمة وارشادات تعليمية خاصة بالتعرف على كيفية استكشاف الأخطار التى تتم أو المتوقع حدوثها ، وتأثير هذه الأخطاء وكيفية تصحيحه ، تخلل ذلك المزج والتركيب لبعض المهارات الحركية الأساسية ، بداية من مهارتان إلى ست مهارات بطريقة متقدمة عما تناولناه فى مؤلفى السابق ، كما تناول الكتاب استراتيجية الطرق والخطط سواء الدفاعية أو الهجومية المستخدمة اضافة إلى تلك الطرق المتقدمة ، كما يضم هذا الكتاب بين طياته وعقب الانتهاء من كل مهارة العديد من التدريبات التطبيقية المركبة والتى راعينا فيها كيفية وإدارة المجموعة ، وأفكار للأمان والاحتياجات الخاصة والتعليمات الخاصة بهذه التدريبات ، اضافة إلى اختبارات ومفاتيح نجاح الدارس أو اللاعب ختاماً باقلال معامل الصعوبة أو زيادته ، وجميعها تدريبات تساعد وتسهم بطريقة مباشرة فى الحكم على تقييم مستوى الأداء المهارى والخططى والذى يتحقق من خلال اكتساب المراحل المختلفة عند تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، كما أحتوى هذا الكتاب على مجموعة من التعاريف والمصطلحات الهامة والحديثة فى مجال الكرة الطائرة وذلك فى قاموس فريد من نوعه مغايراً تماماً عما سبقونا فى هذه النقطة .

وفى نهاية تقديمى هذا أتوجه إلى العلى القدير سبحانه وتعالى أن يكون كتابى هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله .

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى ملتقى الفكر للنشر والتوزيع أحد دور النشر المتميزة بمحافظة الاسكندرية التى شرفت بنشر مؤلفاتى من خلالها وأشيد بكل ما بذل من الجهد والعرق فى اطراح هذا الكتاب فى صورته النهائية المتميزة وأخص بالذكر الأستاذ / أشرف أيوب ، وهانى وهنتر صاحبا ملتقى الفكر للنشر والتوزيع ، كذلك الدكتور سامى عبد الملاك ، بمكتب الكرنك للطباعة – ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع ..... الله خير الجزاء .

الأستاذ الدكتور / زكى محمد محمد حسن

The Key المفتاح

RB = right back	لاعب خلفي أيمن
CB = center back	لاعب منتصف خلفي
LB = left back	لاعب أيسر خلفي
RF = right forward	لاعب أيمن أمامي
CF = ceter forward	لاعب منتصف أمامي
LF = left forward	لاعب أيسر أمامي
R = receiver or retriever	مسترجع أو مستقبل
B = blocker	لاعب حائط صد
D = digger	لاعب دفاع عميق
F = feeder	لاعب مغذي الكرات
S o = setter with the ball	لاعب معد بكرة
C = coach	مدرب
$\overset{o}{x}$ *= player with ball*	لاعب معد كرة
x = player	لاعب
— ► *= path of ball*	خط سير الكرة
—► *= path of player*	خط سير اللاعب
Δ *= target player*	لاعب كهدف
⁓ *= rolled ball*	كرة متدحرجة
S = setter	لاعب معد
T = tosser	قاذف للكرات
⊓ *= box, chair, or official's stand*	مقعد
⊡ *= feeder and ball supply*	مغذي للكرات

فهـرس

الصفحة	الموضـوع
	الفصل الأول
٤	**الاحماء**
٥ – ١٤	– نماذج تدريبات الاحماء .
١٥	– ادارة الفريق أو الفصل أو المجموعة .
	الفصل الثانى
٢٠ – ٢٤	**المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة**
٢٥ – ٣٠	– التدريبات البسيطة والمركبة فى الكرة الطائرة .
٣١ – ٣٣	– الأساليب المختلفة لتنمية وتطوير التدريبات .
٣٤	– التحرك فى الكرة الطائرة .
٣٧	– المراحل الفنية الخاصة بنماذج التحرك فى المستويات المختلفة .
٤٠ – ٤٢	– استكشاف أخطاء نماذج التحرك وتصحيحها .
٤٣ – ٥٣	– تدريبات لنماذج التحرك .
	الفصل الثالث
٥٦	**التمرير**
٥٦	– التمرير من أسفل باليدين معاً .
٥٧ – ٦٠	– معدلات التمرير من أسفل باليدين معاً .
٦٠ – ٦٣	– استكشاف الأخطاء الخاصة بالتمرير من أسفل باليدين معًا وتصحيحها .
٦٣ – ٨١	– تدريبات التمرير من أسفل باليدين معاً .
	الفصل الرابع
٨٤	**الارسال**
٨٥	– الارسال من أسفل أمامى .
٨٦ – ٨٧	– معدل الارسال من أسفل أمامى .

الموضـوع	الصفحـة

الموضـوع	الصفحة

الموضـوع الصفحـة

الفصل الثامن عشر

الهجوم ٤٤٥

الفصل التاسع عشر

الدفاع ٤٨٠

الفصل العشرون

الهجوم ٥٠٦ – ٥٠٨

الفصل الحادى والعشرون

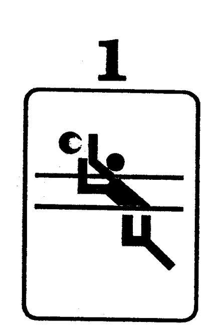
الهجوم

الموضـوع	الصفحة

The Key المفتاح

RB = right back	لاعب خلفى أيمن
CB = center back	لاعب منتصف خلفى
LB = left back	لاعب أيسر خلفى
RF = right forward	لاعب أيمن أمامى
CF = ceter forward	لاعب منتصف أمامى
LF = left forward	لاعب أيسر أمامى
R = receiver or retriever	مسترجع أو مستقبل
B = blocker	لاعب حائط صد
D = digger	لاعب دفاع عميق
F = feeder	لاعب مغذى للكرات
S o = setter with the ball	لاعب معد بكرة
C = coach	مدرب
o/x = player with ball	لاعب معد كرة
x = player	لاعب
— ► = path of ball	خط سير الكرة
—► = path of player	خط سير اللاعب
Δ = target player	لاعب كهدف
∼ = rolled ball	كرة متدحرجة
S = setter	لاعب معد
T = tosser	قاذف للكرات
= box, chair, or official's stand	مقعد
= feeder and ball supply	مغذى للكرات

1



الفصل الأول

الاحماء
نماذج تدريبات الاحماء
إدارة الفريق أو الفصل أو المجموعة

الاحماء (*)

Warm up

إحماء فريقك أو (فصلك) أولاً

Warming up your teams or class first

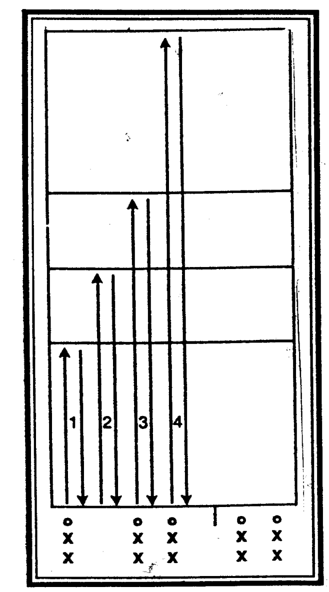
إن مجموعة تدريبات الاحماء التى سوف نتناولها هنا ، هدفها الأساسى تجهيز وتحضير فريقك (أو مجموعتك) أو (فصلك) لممارسة الكرة الطائرة بنجاح تماماً ، كذلك نضمن عدم الاصابة أثناء الممارسة التطبيقية .

وما عليك هنا ياعزيزى المدرب / المدرس / اللاعب ، إلا أن تنفذ هذه التدريبات المشار إليها ، وذلك قدر استطاعتك ، وبغرض الوصول من خلالها إلى مرحلة اللعب التنافسى ، أنه ليس من المقبول فى جميع هذه التدريبات التى نتناولها أن تكون كلها مقبولة لكل فصل ، فهذا يعتمد على الوقت المتاح وكذلك الأهداف الموضوع فى الوحدة التدريبية اليومية لهذا اليوم ، وما عليك أيها المدرب (اللاعب / المدرس) إلا أن تختار تلك التدريبات والتى سوف تشعر من خلالها أنها أكثر مناسبة .

(*) للاستزادة – راجع الكرة الطائرة تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس . للمؤلف – ملتقى الفكر اسكندرية .

١- تدريب العدو السريع مع المساعد (الزميل)

Court sprints with a partner drill



شكل (١)

يؤدى هذا التدريب كاحماء على النحو التالى ، لاعبان اثنان يبدؤون من خلف خط النهاية ، وراء بعضهم البعض، اللاعب الأول ممسكًا كرة طائرة، فور سماع الاشارة على اللاعب الأول الممسك بالكرة أن يعدو بأقصى سرعة وحتى خط الـ٣م (خط الهجوم) واضعًا الكرة عليه ، ويعود بالجرى بالظهر حتى خط النهاية ، فور وصول الأخير ، على اللاعب الذى كان ورائه أن يعدو بأقصى سرعة ويلتقط الكرة من على خط الهجوم ويعود أيضًا بالجرى بالظهر ، معطيًا اياها (الكرة) للاعب الأول ، أنظر شكل (١) ، تستكمل الحركة باستمرار من خلال جرى اللاعبان والعودة حتى خط المنتصف ، ثم الجرى باستمرار والعودة حتى خط الهجوم فى نصف الملعب الآخر .

تستكمل الحركة باستمرار من خلال جرى اللاعبان تباعاً حتى خط النهاية فى نصف الملعب الآخر ، والعودة حتى خط نهاية الملعب الخاص بهم . أنظر شكل (١) ، مع ملاحظة التبادل الداخلى بين اللاعبان يجب أن يستكمل مرتين ، (بمعنى آخر لا ينفذ أو يؤدى هذا التمرين لاعباً منفرد ذهاباً وعودة) والشكل أو الدياجرام ، الذى بأسفل ، يوضح لنا أوضاع التحرك الأربع ذهاباً وعودة ، وفى مواضع مختلفة ، حقيقة الأمر

أن كل من هذه المواضع والأشكال تحل محل المواضع والأشكال الخاصة بكل زوج من اللاعبين .

٢- تبديل (تغيير) الكرة (جانبًا) *Ball exchange, sides* :

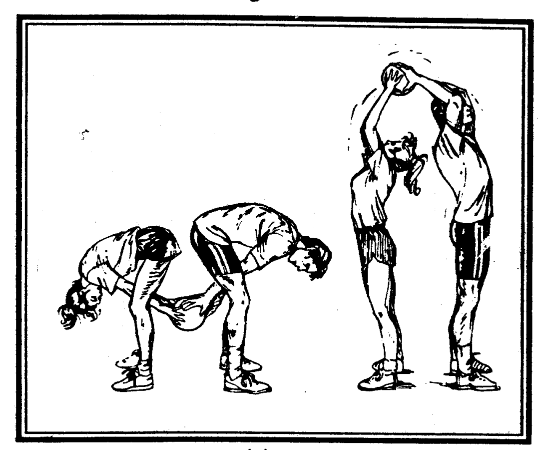


شكل (٢)

لاعبان ، يقفا ظهر بظهر وعلى مسافة حوالى ٣ قدم من بعضهم البعض، يدور كلا اللاعبان فى نفس الوقت لجهة اليمين ، ويقوم بتبديل أو تغيير الكرة بينهما ، وذلك بالتبادل (بمعنى مرة من جهة اليمين والمرة الثانية من جهة اليسار) ، شرط أن يتم تنفيذ هذا التدريب بالسرعة التى يرى المدرب أنها ملائمة لكلا اللاعبان ، على كلا اللاعبان الاستمرار فى تغيير الاتجاه مع تبديل الكرة بالتبادل على كلا الجانبان لمدة حوالى من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية ، أنظر شكل (٢) .

٢- تبديل (تغيير) الكرة من أعلى ومن أسفل

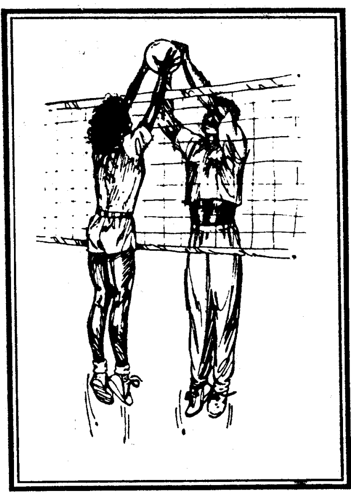
Over and under ball exchange



شكل (٣)

يبدأ اللاعبان من نفس الوضع فى التدريب السابق (وقوف ظهر لظهر) ، مع ملاحظة أن تكون الرجلان باستقامة ومفتوحتان باتساع الكتفين ، أحدهما معه الكرة ، ثم يبدأ اللاعبان فى آن واحد ثنى الجذع للأمام ولأسفل حتى يصل بأن تكون الكرة الممرة بين أرجلهم ، اللاعب الذى يمسك الكرة يعطيها من أسفل إلى اللاعب الآخر ، ومن بين الرجلين ، فجأة على كلا اللاعبان الوصول إلى وضع الوقوف عاليًا ، مع تقوس الظهر خلفًا ، لتبديل أو تغيير الكرة من هذا الوضع ، تتم الحركة فى هذا التدريب بالتناوب بين اللاعبان لفترة ما بين ٣٠ إلى ٦٠ ثانية .

٤- تبديل (تغيير) الكرة فوق الشبكة *Over net ball exchange* :

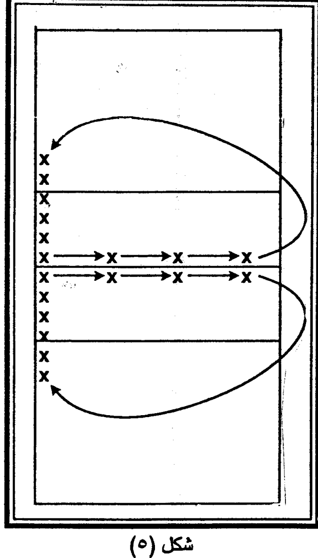


شكل (٤)

يقف لاعبان مواجهان بعضهم البعض كلاً فى نصف ملعبه وداخل منطقة الهجوم وبينهما الشبكة ، أحد هذان اللاعبان ممسكاً بالكرة ، فور سماع الاشارة الخاصة ببدء التدريب ، على كلا اللاعبان أن يثبا معاً ، لتبديل (تغيير) الكرة من فوق الشبكة ، فور الانتهاء ، يهبط كلاهما بكلتا القدمان معاً، يكرر هذا التدريب باستمرار ويتناوب تبديل أو تغيير الكرة بين اللاعبان فوق الشبكة ، وتستمر هذه الحركة حوالى ٣٠ مرة تبديل .

مع ملاحظة أن يكون كلا اللاعبان حريصاً فى عدم لمس الشبكة قبل أو خلال أو بعد تبديل الكرة ، كما يسمح فى هذا التدريب بخفض ارتفاع الشبكة خاصة مع هؤلاء اللاعبين قصار القامة نوعاً .

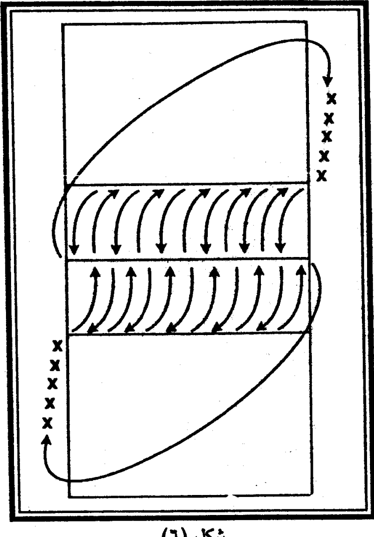
٥- اتمام الصد بطول الشبكة *Blocking along net* :



شكل (٥)

يقسم الفريق (الفصل / المجموعة) إلى مجموعتان متساويتان العدد ، وذلك على هيئة قطارين ، كل قطار يقف فى نصف ملعبه ، وبجوار الخط الجانبى ، شرط أن يبدأ العمل فى هذا التدريب من أحد القطارين من الجهة اليمنى ، والقطار الآخـر (فى نصف ملعب الآخـر) من جهة اليسار أنظر الشكل (٥) ، اللاعبان الأولان فى كـلا القطاران يواجـهـان بعضهم البعض ، عند سماع الاشارة ، يثبا اللاعبان الموجودان فى أول القطار لأعلى ، وذلك لاتمام حركة الصد مع لمس الأيدى بعضهم لبعض فوق الشبكة، بعد هبوطهما ينزلق كلا اللاعبان بحركة جانبية لمنتصف الشبكة ، لاتمام حركة صـد من هذه المنطقـة (منتـصف الشبكة) ، تستكمل هذه الحركة فى هذا التدريب حتى تصل إلى نهاية الشبكة ، ويمجرد ما يصل اللاعبان المؤدان إلى نهاية الشبكة عليهم الدوران بالعودة كل خلف القطار خاصته ، أنظر شكل (٥) لمعرفة خط سير جرى اللاعب ، مع ملاحظة ألا يبدأ اللاعبان التاليان الحركة التالية ، إلا بعد أن يقوم اللاعبان الأوليان بحركة مرتين وثب للصد ، على كلا القطارين اتمام العمل الجماعى ، باستمرار يؤدى التدريب وبنفس الكيفية .

٦- الاقترابات للهجوم *Attack approaches* :



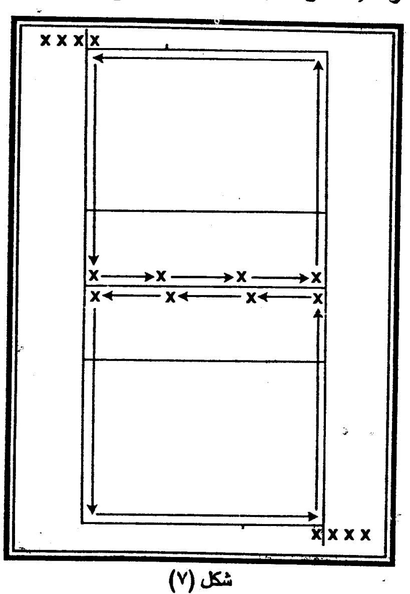
شكل (٦)

يقسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتان متساويتان فى العدد ، بحيث تقف كل مجموعة على هيئة قطار خلف خط الهجوم (الـ٣م) بزاوية قليلاً كلا فى نصف ملعبه . فى هذا التدريب تبدأ الحركة المشابهة بحركة الاقتراب والضرب من جهة اليسار // لمركز (٤) ، فى كل من نصفى الملعب (أنظر شكل (٦)).

عند سماع الاشارة على اللاعب الأول فى كل قطار أن يبدأ فى الجرى مؤدياً خطوات الاقتراب المعروفة ، ويثب لأعلى فى حركة هجومية متخيلاً ضرب الكرة فى الهبوط ، عند الهبوط على اللاعب (اللاعبة) التقهقر للخلف حتى خط الهجوم ثم التقدم للاقتراب وتكرار حركة الضرب ، يستمر بطول

الشبكة ، فور انتهاء اللاعب (اللاعبة) عليه العودة إلى نهاية القطار ، أنظر شكل (٧) لمعرفة خط سير اللاعب ومكانه ، اللاعب التالى فى كل قطار لا يبدأ فى العمل ، إلا بعد أن يكون متأكداً أن اللاعب الأول الذى أمامه قد أنهى مرتين اقتراب وضرب على ، ثم يبدأ (اللاعب الثانى) فى التحرك لاتمام نفس العمل ، على كل لاعب فى هذا التدريب أن يتأكد أنه قد قام بعمل هذا التدريب مرتين على الأقل ، بعد الانتهاء من العمل الجمالى لكلا القطارين تنتقل حركات الاقتراب والضرب من الجهة اليمنى للملعب // لمركز (٢) .

٧- بارميترات (مقطوعات) الملعب *Court perimeter* :

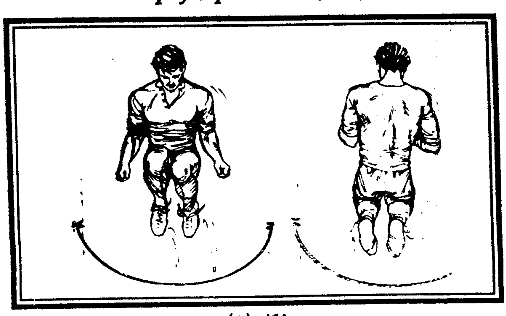


شكل (٧)

يقسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتان متساويتان بعضهم البعض ، بشرط

أن يبـدأ اللاعـبون (الدارسين) العمل هذه المرة من الركن الأيمن لكل من نصفى الملعب (وبالتحديد أى يبدأ العمل من ركن منطقة الارسال الملغاة) ، فور سماع الاشارة يجرى اللاعبان المعاكسان لبعضهم البعض فى نفس اللحظة، اتجاه الشبكة من الوضع المتوسط وعند الوصول عليهما أن يثبا أمام بعضهم لاتمام الصد بملامسة الأيدى ، والهبوط ثم تنفيذ أربع (٤) وثبات للصد مستخدمين فى ذلك خطوات الانزلاق الجانبية بطول الشبكة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة خلال أداء الصد ، على اللاعبان اللذان أنهيا الصد أن يعودا بالجرى موازين الخط الجانبى ومتخذين الوضع الدفاعى ، وعند الوصول إلى أول خط النهاية (خط الارسال الآن) عليهم تغيير الوضع بقيامهم بحركات خطوات متقاطعة ، يكرر هذا التدريب باستمرار ، أنظر الشكل (٨) للحكم على خط سير اللاعب - يكرر هذا التدريب ثلاث مرات .

٨- الوثب باستخدام الحبل المطاط *Elastic rope jumps* :



شكل (٨)

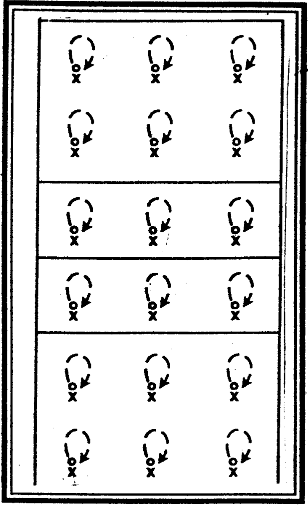
استخدم فى هذا التدريب حبل من المطاط ، وذلك فى الوثب على ارتفاع يتراوح ما بين ١ : ٣ قدم . يتم الوثب بالحبل بعرض الملعب ، التأكيد مع ضرورة استخدام حبل من المطاط فقط ، حيث أن استخدام أى نوع آخر من الحبال يسبب الاصابة ، يلاحظ فى هذا التدريب أن ارتفاع الحبل يتوقف على مقدرة اللاعب فى الوثب ، الوضع الابتدائى يقف اللاعب واضعاً الحبل أمامه ،

استخدم أثناء تأدية هذا التدريب الوثب بكلا القدمان فى الارتقاء والهبوط ، فى الأداء أيضًا يكون وثب اللاعب من فوق الحبل والدوران والوثب خلفًا ... أنظر شكل (٨) .

٩- التمرير من أعلى فوق الرأس باستمرار

***Consecutive over head pass* :**

قبل البدء فى هذا التدريب يراعى ضرورة توافر العدد الكافى من الكرات الطائرة ، كل لاعب فى الفريق (الفصل) واقفًا ومعه كرة (يراعى التشكيل أو التقسيم الموضح بشكل (٩) ، على كل لاعب أن يمرر الكرة عاليًا فوق الرأس لنفسه أكبر عدد من المرات خلال ٣٠ ثانية ، ثم يأخذ ١٥ ثانية للراحة ثم يكرر هذا التدريب باستمرار وحتى انجاز (٤) أربع مرات لكل لاعب ، من الممكن فى هذا التدريب أن يتناوب اللاعبون العمل خاصة إذا كان عدد الكرات غير كافى ، التناوب يتم فى العمل والراحة على حد سواء .



شكل (٩)

١٠- التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) باستمرار

***Consecutive forarm pass* :**

نفس ما جاء فى التدريب السابق من حيث الاخراج وطريقة وقوف اللاعبان ، ماعدا أن اللاعبون سوف يؤدون مهارة التمرير من أسفل باليدين باستمرار *Consecutive forearm pass* بنفس عدد المرات أو نفس زمن الأداء والراحة.

١١- الجلوس على الحائط *Wall sit* :



شكل (١٠)

يقف اللاعبون وظهرهم مواجه الحائط (ظهرهم إلى الحائط) ، ثم يبدؤن فى الانزلاق لأسفل ، وحتى الوصول إلى وضع الجلوس مع ثنى الركبتين ، والفخدين موازيين للأرض ، والجزء السفلى للرجلين (الساقين) عموديتان على الأرض ، أنظر شكل (١٠) ، يجب على اللاعبون أن يثبتوا فى هذا الوضع لمدة من ٢٥ إلى ٣٠ ثانية .

ادارة الفريق أو الفصل أو المجموعة عامة :
General class or team or group management :

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية وشكلاً من أشكال ألعاب الكرة *Games* ، والتى يعتمد أساس ممارستها على توفير عامل الأمان والسلامة لممارستها ، فنحن نلاحظ أنه ورغم أن هناك فريقين متناسبين لبعضهم البعض ، إلا أن الاحتكاك بدنيًا بينهما غير موجود ، حيث أن كل منهم فى نصف ملعبه حسب قواعد وقوانين اللعبة المنظمة لذلك وبالتالى فإن احتمالية الاحتكاك البدنى بين الفريقان المتنافسان تكاد تكون معدومة ، إلا أنه من ناحية أخرى أن احتمالية الاحتكاك بين أفراد الفريق الواحد تكون موجودة ، الأمر الذى دعى العديد من المتخصصين فى مجال تدريس وتعليم وكذا تدريس الكرة إلى وضع قواعد فصلية (فريقية) عديدة وعامة ، ومن الممكن التأكيد عليها بهدف المساعدة فى جعل بيئة اللعب أكثر أماناً ، واليك بعض من هذه الأدوار أو القواعد الأمنية التى نقترحها فى هذا الصدد وهى على النحو التالى :

١- يجب على جميع اللاعبون أن ينادوا على الكرة فى كل مرة ينوون التعامل معها أو ملامستها .

٢- يجب أن تكون هناك اشارات خاصة ومتفق عليها بين أفراد الفريق الواحد عند لعب الكرة ، وقد تختلف هذه الاشارات من فريق لآخر .

٣- فى جميع التحركات عند تأدية التدريبات سواء الفردية أو الفريقية ، يجب أن تكون مدروسة ومعدة مسبقًا ونضمن من خلال تحرك اللاعبين موازيان أحدهما للآخر ومنعاً للتصادم .

٤- خلال تأدية التدريبات المختلفة يجب أن نتشدد ونؤكد للاعبون على أهمية تلك الاشارات الفعلية *Verbal signal* ، والتى من السهل التعرف عليها واستيعابها لدى جميع اللاعبون ، حيث أن هذا سوف يوقف الحركة فوراً إذ تتطلب الأمر ذلك ، فهذه الاشارات تستعمل فى أى وقت حدث فيه خطأ ما فمثلاً تدحرج الكرات تحت أقدام اللاعبين لحظة الوثب للضرب أو الصد ... الخ .

٥- غير مسموح على الاطلاق للاعبين بركل (ضرب) كرات الطائرة المستخدمة فى التدريب ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى أن هذه الركلات تضر بصالحية الكرات المستخدمة .

٦- عامة ، يجب على اللاعبين الممسكين للكرات أثناء التدريب داخل الصالات أن يلاحظوا أى نوع هذه الكرات يجب أن يستخدم ، فربما لو دعى الأمر استخدام كرات سلة فى وحدة تدريبية فى الكرة الطائرة يجب أن يعرفوا الهدف من استخدام هذه الكرات ، بمعنى آخر ، وكتوجيه فى نفس الوقت أن يقتصر استخدام مثل هذه الكرات على الكرة الطائرة فقط ، فلا داعى لقيام بعض اللاعبين بتصويبها داخل السلة فهذا مضيعة للوقت والجهد ، بل يقتصر استخدامها مثلاً على تقوية الأصابع فى مهارة الاعداد *Set up* أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .

٧- خلال التدريب يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حريصين من أماكن ومواضع اللاعبين الذين حولهم ، خاصة عند التدريب على الضرب والارسال ، فيجب على جميع الضاربين وكذا المرسلين أن يتأكدوا من خلو نصف الملعب الآخر والمعاكس من اللاعبين ، طبعًا باستثناء تلك التدريبات المصممة التى تستدعى تواجد لاعبين فى نصف الملعب الآخر .

٨- توصية صارمة نوصى بها هنا ، وهى أن على جميع اللاعبين أن يرتدوا وسائد الركبتان *Knee pads* حماية لمفصل الركبة . خاصة أثناء تأدية المهارات التى تستدعى وجود الجسم فى الوضع المنخفض - وكذا مهارات الدفاع ... الخ .

٩- أن ارتداد الفانلات (تى شيرت) بأكمام طويلة يساهم مساهمة فعالة فى تقليل الشعور بالآلام لاصطدام الكرة عند تعليم التمرير من أسفل باليدين معاً .

١٠- جهز احتياجات وحدتك التدريبية اليومية مبكراً ، وقبل وصول الفريق إلى مكان التدريب ، حتى يتسنى لك بدء التدريب فى ميعاده المحدد.

١١- التوصية باستخدام بيئة الممارسة المحيطة ، فمثلاً استخدام خطوط الملاعب الأخرى (فى حالة التخطيط المركب لأكثر من ملعب داخل الصالة

الواحدة) ، كذلك استخدام أهداف السلة - الحوائط ... الخ . فإن جميعها يضيف جواً من فعالية الأداء المهارى أثناء الوحدة التدريبية .

١٢- عدم المبالغة فى اصدار الأصوات بين اللاعبين بعضهم لبعض حتى يتسنى لهم سماع ارشاداتك إذا تطلب الأمر ذلك .

١٣- يفضل أن توضح مفهوم وأهداف وما تنوى عمله خلال الوحدة التدريبية اليومية ، حتى يعى كل لاعب ما هو المطلوب منه .

١٤- لك حرية الاختيار فى أن تجعل الواجبات الفردية لأحد اللاعبين مبكراً قبل بدء الوحدة التدريبية أو فى نهايتها ، ويفضل أن تكون مثل هذه التدريبات مبكراً وقبل بدء الوحدة التدريبية بفترة قصيرة ، شرط أن يكون هؤلاء اللاعبين مبلغين بذلك قبلها بفترة كافية . حيث أنه فى نهاية الوحدة قد يكونوا هؤلاء أرهقوا أو أجهدوا .

١٥- حاول أن يكون العمل بين اللاعبين بالتناوب فلا داعى لوقوف المساعدين لفترة طويلة بدون عمل أو أداء مهارى .

١٦- استغل اللاعبين المساعدين فى عمل يحسوا أنهم قد استفادوا منه كقاذفين ، مراسلين للارسال ... الخ .

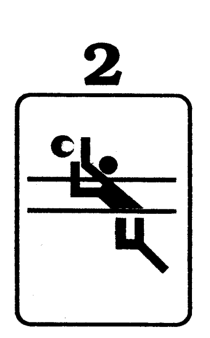
١٧- تأكد أن جميع اللاعبين قد قاموا بعدد مرات وزمن الأداء التدريب أو الأداء المهارى المطلوب منهم .

١٨- تأكد أن جميع اللاعبين قد تناوبوا العمل فى التدريب أو الأداء المهارى المطلوب منهم .

١٩- يفضل عدم الاكثار من التوقعات لاعطاء الارشادات حتى لا تهبط فعالية الأداء وديناميكية خلال الوحدة التدريبية .

٢٠- أخيراً أجعل ارشاداتك أو تعليماتك فى أقل عدد من الكلمات وبأسلوب مبسط وبأكبر مفهوم ممكن .

2



الفصل الثانى

المهارات الأساسية فى الكرة الطائر

- التدريبات البسيطة والمركبة فى الكرة الطائرة .
- الأساليب المختلفة لتنمية وتطوير التدريبات .
- التحرك فى الكرة الطائرة .
- المراحل الفنية الخاصة بنماذج التحرك فى المستويات المختلفة .
- استكشاف أخطأ نماذج التحرك وتصحيحها .
- تدريبات لنماذج التحرك .

المهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة

يقصد بالمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تلك الحركات الهادفة والاقتصادية التى تسمح باستمرار اللعب فى مواقفه المتعددة بطريقة قانونية وتمثل هذه المهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة العمود الفقرى لها ، فلا يتم أى انجاز أو حتى محاولة الوصول إليه إلا من خلال الاتقان لمثل هذه المهارات الحركية . والتى فى العادة تشتمل على العديد من الأشكال والأنواع ، اختلفت فى تقسيمها حسب وجهات نظر المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة (*) ، والتى لا تخرج على أنها تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وكذلك المهارات الفردية والمهارات الثابتة والحركية ، وفى حقيقة الأمر أن للعبة ثلاث أركان هامة تشكل أضلاع المثلث الأساسية ، وذلك فى رأى لارى كيش *Lary Kich* ، بجانب الناحية النفسية والاعداد الذهنى ، والتى يجب أن تراعى عند وضع البرامج التدريبية خلال الموسم الرياضى ، وهذه الأضلاع الأساسية تتمثل فى مثلث اللعبة وهى كالآتى :

- الاعداد البدنى *Physical preparation* .
- المهارات الأساسية أو الحركية *The basic skilles* .
- خطط اللعب *Tactices* .

إلا أن المهارات الحركية واتقانها يعتبر من الأضلاع أو المكونات الأكثر حساسية فهو فى العادة ما يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب المختلفة ، كما أنه يستحوذ على الكثير من تعليم المدرب ، وكذلك بذل الجهد ، فالمهارات أساسيات بالنسبة لجميع اللاعبين على حد سواء فهى لا غنى عنها للاعب المبتدئ يحاول أن يبذل الجهد الكثير فى الارتقاء بمستواه لكى يصنف ويرتقى إلى تقسيم أعلى (خاصة إذا ما كان لدينا تقسيمات مهارية خاصة بكل مرحلة سنية) ، وكذلك الأمر بالنسبة للاعب المتقدم الذى يطمع فى أن يتمكن

(*) للاستزادة حول هذا الموضوع راجع كتاب الكرة الطائرة – التقنيات الحديثة فى التعليم والتدريس – للمؤلف – ملتقى الفكر للنشر .

منها بدرجة أعلى من التثبيت والاتقان تسهل له أن يثبت اقتران لاعب أساسى فى الفريق ، وتسهل لفريقه لاعباً لا يستطيع أن يستغنى عنه .

والكرة الطائرة شأنها فى ذلك شأن أى لعبة من ألعاب الكرة لها مبادئها الأساسية المتعددة والتى تعتمد فى اتقانها والارتقاء بها إلى مستوى الانجاز الأمثل إلى ضرورة اتباع الأسلوب السليم فى طرق التدريب واختيار المستحدث منها . ولقد اتفق العديد من العاملين فى مجال الكرة الطائرة سواء مدربين بمختلف مستوياتهم أو معلمين يقومون بتدريس هذه اللعبة فى مدارس التربية الرياضية وكذا الخبراء والمتخصصين الأكاديميين ، اتفقوا على أن نجاح أى فريق كرة طائرة وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى اتقان أفراده للمبادئ الأساسية أو المهارات الحركية الأساسية للعبة .

ولاعب الكرة الطائرة يتميز عن غيره من لاعبى العاب الكرة الأخرى نظراً لطبيعة اللعب التى تتميز بخصائص معينة ميزتها عن سائر الألعاب الأخرى من حيث طبيعة الأداء ، طريقة التعامل مع الكرة فمرة نجد أن الكرة ملموسة (يتم التعامل معها) بأطراف الأصابع (السلاميات الأولى) ومرة أخرى نجدها مضروبة كما فى حالة الضرب الهجومى ، وفى ثالثة نراها كرة مصدة، كما فى حالة الصد ... الخ ، كذلك عدم ارتباطها بزمن معين وامتداد اللعب لمدة تتجاوز الساعتين ، وعدم وجود احتكاك ظاهرى بين الفريقين لوجود عائق الشبكة فى المنتصف ... الخ كل هذه الأمور جعل مبادئها الأساسية ذات طبيعة خاصة من حيث شكل وطبيعة الأداء .

لذلك لزم الأمر على ممارسيها من اللاعبين أن يهتموا اهتماماً خاصاً باتقان المبادئ الأساسية لها عند بدء تعلمهم والعمل على اتقانها وتثبيتها فى مرحلة متقدمة ، وذلك من منطلق أن المبادئ الأساسية فى الكرة الطائرة هى الدعامة القوية التى تبنى عليها اللعبة ، وعلى اتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى الدرجة المثلى فى النجاح ، لذلك وجب توجيه الاهتمام الكلى إلى مرحلة تعليمها وتذليل الصعاب فى هذه المرحلة باتباع خطوات التعليم التربوى من حيث التدرج من السهل إلى الصعب ، كذلك الحال فى المرحلة المتقدمة التى تأتى بعد التأكد وتسيد اللاعبين للمهارات الحركية أو

المبادئ الأساسية ، يأتى الدور على ضرورة الاهتمام بها واتقانها وتثبيتها وربطها بالناحية الخططية وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدرج فى التدريبات التطبيقية من السهل إلى الصعب ، من مزج مهارتان إلى ست مهارات ، إلى ربط الموقف التدريبى بالموقف المشابه للعب سواء الخططية الهجومية أو الدفاعية وباهتمام واحد .

ويرتبط تطور المهارات الحركية أو الأساسية بالعديد من العوامل التى ترفع من درجة هذا التطور والتى يمكن الاشارة إليها فى الآتى :

١- قواعد وقوانين اللعبة التى تسمح وتجيز لعبة معينة فى موقف أو لا تجيزها فى موقف آخر .

٢- الأسس التشريحية والفسيولوجية والمورفولوجية المشتملة على الأطوال، مثل طول الجسم وأطوال أجزائه وطول الطرف العلوى بأجزائه وطول الطرف السفلى بأجزائه ، طول الأصابع ، مساحة الكف - ومساحة القدم - والتناسب الجسمى بين هذه الأجزاء إلى الطول الكلى .

٣- الخصائص النفسية التى تميز هذا اللاعب عن الآخر (الطبع ، المزاج ... الخ) .

٤- السمات الارادية والخلقية التى يتمتع بها اللاعب .

٥- النواحى الصحية العامة والعادات الصحية .

٦- المعارف النظرية (المستوى التحصيلى الرياضى - الذكاء الرياضى) .

٧- الاعداد البدنى وارتباط نوعية (العام - والخاص) بالمهارات الحركية .

٨- مثيرات الأداء المهارى للاعب .

٩- مشتتات الأداء المهارى (مستوى الانتباه وخصائصه ... إلخ) .

١٠- التغذية الرجعية (المرتدة) .

١١- العوامل الخارجية (أرض الملعب - الاضاءة - الأدوات المساعدة فى التدريب .

والعلاقة بين المهارات الحركية والاعداد البدنى وكذا خطط اللعب علاقة

وطيدة للغاية ، فمن المنطق الطبيعى أن الاعـداد البدنى وخطط اللعب ليس لهما أى قيمة بدون مهارات حركية ، ولك أن تتخيل لاعب معد بدنياً ولكن مستواه المهارى أقل فنياً ، فمثل هذا اللاعب لا يمكن استغلال امكانياته البدنية التى تميزه ، حيث يفتقد السيطرة مثلاً على الكرة خلال أداء مهارة تستدعى ذلك ، ولا يكتفى بذلك فقط ، حيث أن هذا اللاعب الغير متمكن مهارياً تعتبر خطط اللعب بالنسبة له صعبة عليه ولا يستطيع الخوض فيها أو يجارى زملائه أو حتى يفى بالمتطلبات الخططية المطلوبة فيه .

فليست هناك خطط لعب دفاعية أو هجومية بدون اتقان مهارى للنواحى الدفاعية والهجومية ، أما المهارات الحركية بأساليبها وتدريباتها التطبيقية فإنها يمكن أن تحقق ذاتها من خلال الاعداد البدنى والخططى ، فكل المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذى يدور حوله كل من الاعداد البدنى وخطط اللعب .

التعلم الحركى والتدريبات البسيطة والمركبة

يقصد بمفهوم التعلم الحركى الاشارة إلى أنواع التغير الحادث فى السلوك والناجم عنه اكتساب مهارات جديدة ، وفى المجال الرياضى ينظر إلى التعليم الحركى على أنه اكتساب مهارة أو مجموعة من المهارات البدنية والتى غالباً ما تتنوع بشكل كبير .

ولقد تطرق العديد من العلماء فى المجال الرياضى إلى تعريف التعليم فمنهم من أشار إلى أنه التغيير الحادث فى أسلوب الحركة ، بينما أوضحه البعض على أنه يهدف إلى تنمية قدرة الفرد على استخدام عضلاته مما يؤدى بالتالى إلى توافق عضلى من نوع جديد أو تعلم حركة جديدة مع تنقيتها وتثبيتها ، وكذلك تطبيقها .

وتوضح معظم التعاريف أنه بعد تعلم المهارة الحركية يجب أن تطرد جميع الحركات الزائدة فى المهارة بمعنى آخر تحديد مسار العمل العضلى اللازم لهذه المهارة نحو هادفية أفضل ويأتى بعد ذلك تثبيت المهارة والتأكيد على عدم مصاحبة أو وجود أى حركات زيادة بها ثم بعد ذلك يأتى دور تطبيقها فى المجالات المختلفة .

ولقد قسم الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى عامة ومجال طرق التدريس والتدريب وعلم النفس الرياضى خاصة ، متفقين فى ذلك مع هارا على تقسيم مراحل التعلم إلى المراحل المعروفة لنا جميعاً وهى :

المرحلة الأولى : مرحلة الاكتساب الأولى :

والتى نعنى فيها تعلم سير الحركة بشكلها الأولى (الادراك البصرى) .

المرحلة الثانية : مرحلة التصحيح والتوافق الدقيق للحركة (التدريب) :

والتى نعنى بها التطور التدريجى والشكل المبدئ للحركة مع تحسن الحركات الطبيعية وغير المدروسة وذلك عن طريق التدريب وتصبح الحركة اقتصادية ومثالية ، وتكون الحركات متسمة بالانسيابية ، والنقل الحركى لأجزائها يصبح جيداً .

المرحلة الثالثة : مرحلة تثبيت الحركة للتوافق الأدق (الحركة الآلية) :

وهذه المرحلة نعنى بها ، أن الحركات المتعلمة فيها فى حالة ثبات وتكون تحت السيطرة حيث تؤدى بسهولة ويسر وفى كل وقت ، ويجدر الاشارة هنا إلى الفرق بين المرحلة الثانية والثالثة ، ففى المرحلة الثانية / تعتبر مرحلة وصول إلى التوافق الدقيق للحركة ، أما المرحلة الثالثة : فهى تطوير التوافق الحركى الدقيق إلى التوافق الحركى الأدق للحصول على التوافق الدقيق فى أحسن شكل له .

خواص الحركة الآلية (فى المرحلة الثالثة) :

ومن العديد من القراءات التى تناولتها المراجع فى هذا الشأن نستطيع القول بأن خواص هذه المرحلة هى :

– يتعرف المتعلم على مفردات سير الحركة والأداء ذاته مع التركيز على الأهداف والأغراض والواجبات الأخرى تجعله يؤدى هذه الحركات بصورة آلية.

– تصل الحركة فى هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من الاحساس الحركى

عن طريق العضلات والاحساس العضلى .

– يشعر المتعلم الذى وصل إلى درجة الآلية أن الحركات سهلة وأنه يستطيع أن يؤديها بدون عناء لأنه لن يبذل فيها جهد .

وتسهم كل من التدريبات البسيطة والتى يطلق عليها *Simple drills* وكذلك التدريبات الحركية (المعقدة) *Compeleated drills* فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى خاصة فى المرحلة الثانية والثالثة .

ويفضل بعض المتخصصين فى مجال تدريب ألعاب الكرة أن يستخدم ويوصى بتنفيذ التدريبات البسيطة فى المرحلة الثانية ، والتدريبات المركبة فى المرحلة الثالثة (مرحلة الآلية) ، ومما هو جدير بالذكر أنه لا يوجد فاصل بين كل من التدريبات البسيطة والحركية ، فمن ثم نجد أنفسنا مطالبين بتنفيذ هذه التدريبات أولاً خاصة فى مرحلة التطور التدريجى بهدف تحسن الحركات الطبيعية والمؤداة للمهارة ، يلى ذلك التدريبات الحركية التى تساعد على جعل هذه الحركات تحت السيطرة ، وفى كل وقت وحتى تتسم بالآلية ، بحيث لو طرأ موقف ما أو موقف مشابهاً لما يحدث أداء الأداء تنافسى نجد أن التصرف يتم بآلية تامة ودون ارتباك أو توتر فكرى – عضلى – وذهنى يؤثر على مستوى الأداء .

ولقد رأينا هنا أن تناول الخصائص التى تميز كل من التدريبات البسيطة والتدريبات المركبة (المعقدة) ، حتى يتسنى لكل من المدرس والمدرب تنفيذها وذلك بعد معرفة الفرق بينهما ، مع ملاحظة أن ما سوف نتناوله هنا يختلف تماماً عن تتناولها فى هذا المؤلف (المرجع) ، والخاص بمزج أو تركيب مهارتان إلى ست مهارات مركبة .

التدريبات البسيطة والتدريبات المركبة (المعقدة) فى الكرة الطائر *Simple a complecated drills in volley ball* :

أولاً : التدريب أو التدريبات البسيطة Simple drills :

ونعنى بها مجموعة التمارين أو الحركات الهادفة التى يقوم بها فرد أو فردين على الأقل بعد التأكد من اتمام تعليمها وهى فى

مجموعها تتميز بالخصائص التالية :

١- يشترك أو تؤدى بواسطة لاعب أو لاعبين أو ثلاث على الأكثر .

٢- من الممكن أن تستخدم عند تنفيذها أدوات أو بدون أدوات .

٣- عادة ما تكون بعيدة عن الموقف التنافسى (الخططى) .

٤- الموقف التنافسى فيها لحظة تنفيذها قد يكون موقف مبتكر من قبل المدرب أو المدرس .

٥- تعتبر من أحسن التدريبات التى تعمل على تحسن الأداء الفنى فقط (التكتيك) من خلال الاتقان الجيد لمكونات المهارة .

٦- أساساً هى طريقة تحسن طرق الأداء الفنى خاصة فى المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركى .

٧- قد يصاحبها تنمية أو تطوير لعنصر أو عنصرين على الأقل من عناصر اللياقة البدنية .

٨- من الممكن تنفيذها إن إرتبطت بعامل الزمن (توقيت) أو عدد مرات للتكرار .

٩- ينصح عند تنفيذها بضرورة توافر عوامل الأمن والسلامة بالنسبة للأدوات المساعدة - الكرات الشاردة - الكرات المسترجعة ... الخ .

١٠- تحتوى على مهارة أو مهارتين ولا تزيد عن ثلاث ، بمعنى أن يؤدى الفرد أو الاثنان المشتركين فى تنفيذ التدريب إما مهارة واحدة أو مجموعة مهارات بأقصى عدد ثلاث مهارات على الأقل .

١١- عند تنفيذها باستخدام كرة واحدة إلى ثلاث كرات أو عربة كرات للتغذية .

١٢- عادة ما تكون مرحلة تنفيذها الأولى يفضل أن يكون بعيداً عن الشبكة ، ممثلاً على حائط ، بين زميلين ، أو ثلاث ، مراتب ، بطاطين - كراسى استندات قانونية ... الخ .

١٣- تتميز باقلال الصعوبة عند تنفيذها .

١٤- تتميز بتخفيض أهداف النجاح عند تنفيذها .

١٥- فى العادة عند تنفيذها لا تتضمن إلا على قدر قليل من قواعد وقوانين اللعبة .

١٦- من الممكن فيها (أو عند تنفيذها) اضافة قواعد وقوانين ترفع من حدة وفاعلية الأداء المتسم بالاثارة .

١٧- تصلح عادة للاعبين الصغار والمبتدئين أو الناشئين .

١٨- ينصح باستخدامها فى بداية الوحدة التدريبية اليومية .

١٩- عادة ما يكون لها معادلات للتسجيل يحاول اللاعب أو مجموعة من اللاعبين (٢-٣) تحقيقها عند تنفيذها .

٢٠- يتم العمل فيها بالتناوب بين اللاعبين المنفذين للتدريب .

٢١- فى بعض الأحيان من الممكن أن تستخدم كواجبات فردية لبعض اللاعبين لاتقان أو الاهتمام بمكون أو أحد مكونات المهارة التى يفتقدها اللاعب .

٢٢- عادة ما يكون مسار الحركة - كذلك مسار الكرة - خط سير اللاعب (خط الجرى) مختلفة عن المواقف التنافسية .

٢٣- عند تنفيذها من السهل اكتشاف الأخطاء الفردية وتصحيحها فوراً .

٢٤- عادة ما يتم أداؤها فى قطارات أو صفوف منظمة لتحديد العمل العضلى والاحساس الحركى وعلاقتهما بقوس طيران الكرة . (استخدام خطى الجانب خط الـ٣م ، خط النهاية ... الخ) .

٢٥- يغلب عليها التركيز المرتبط بكل السرعة والأداء فى آن واحد ، وكذا سرعة الاستجابة .

٢٦- من الممكن أن تؤدى من الثبات أو من الحركة باستخدام تدريبات الوثب أو الجرى .

٢٧- من الممكن أن تكون طريقة رائعة لتنمية وتطوير المهارات الفنية الفردية التى تميز كل لاعب عن الآخر .

ثانياً: التدريب أو التدريبات المركبة *Complecated drills* :

ونعنى بها تلك التمارين والحركات الهادفة والتى يقوم بها مجموعة من الأفراد بداية من (٤) أربع لاعبين إلى العدد الكلى للفرد ، بهدف العمل على تطوير الشكل العام للعمل الفريقى خلال الموقف التنافسى ، بحيث يتسم بانسيابية الأداء وسهولة التنفيذ دون مصاحبة ذلك للكثير من التعقيدات التى تسبب الارتباك الفريقى :

وهى فى العادة تتميز بمجموعة الخصائص التالية :

١- يشترك فيها أكبر عدد من اللاعبين بداية من أربع أو خمس لاعبين لتشمل العدد الكلى للفريق بما فيهم البدلاء .

٢- لا يغلب عليها طابع الملل بل تتميز بالديناميكية والاثارة .

٣- عادة ما توزع فيها المهام الفريقية بوضوح وحسب تخصصات اللاعبين من ضارب *Spiker* ، إلى معد *Setter* فى مركز معين .

٤- عادة وفى الغالب لا تستخدم فيها أدوات .

٥- عادة ما تكون مرتبطة بالموقف التنافسى (الخططى) .

٦- الموقف التنافسى فيها يكون مشتق من العمل الخططى أو الخطة الأساسية التى ينوى الفريق استخدامها .

٧- من خلالها يستطيع الفريق اتقان بعض الجمل الحركية المهارية الخططية .

٨- من خلالها يستطيع الفريق اتقان بعض التركيبات الهجومية على الشبكة والتى تميزه عن غيره من الفرق .

٩- تعتبر من أفضل وأرقى التدريبات التى تعمل على تحسين وتطوير الأداء الخططى فقط من خلال الاتقان الجيد والعالى لواجبات الأفراد .

١٠- أساساً هى طريقة من خلالها ، نعمل على التأكيد من تحسين طرق الأداء الفنى للأفراد وأنهم قد وصلوا إلى مرحلة الآلية فى الأداء (المرحلة الثالثة من مراحل التعليم الحركى) .

١١- عادة ما يصاحبها تنمية وتطوير لمعظم العناصر البدنية الخاصة

والمرتبطة بمتطلبات اللعبة كالقوة المميزة بالسرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة – التوافق – السرعة الانتقالية ... الخ .

١٢– من الممكن أيضاً عند تنفيذها أن ترتبط بعامل الزمن أو عدد مرات التكرار .

١٣– عادة ما تستخدم فيها كرة واحدة ، إلا أن هذا لا يمنع ضرورة تواجد الـ *Ball cart* عربة الكرات ، لتغذية اللاعب *Feeder* إذا ما استدعى التدريب ذلك .

١٤– عامل الأمن والسلامة فيها يرتبط باللاعب نفسه فيتحتم عليه لبس وسائد الركبة (الواقى للركبتين) *Knee bads* ، عدم ارتداء أى شئ يسبب الاصابة ، حسب نص القانون .

١٥– تحتوى على معظم مهارات اللعبة وتجرى فى التسلسل المنطقى لها والمشابهة لمجريات اللعب .

١٦– عادة عند تنفيذها ما تكون مرتبطة بمجال الرؤية العامة للعبة ، لذلك فهى تتم داخل الملعب وفى وجود الشبكة (بهدف التعرف على حدود وأبعاد الملعب الداخلية والخارجية والقانونية له) .

١٧– تتميز بارتفاع عامل الصعوبة عند تنفيذها .

١٨– تتميز بارتفاع أهداف نجاح التدريب عند التنفيذ .

١٩– فى العادة عند تنفيذها تتضمن القواعد الرسمية للعبة والتى يجب ألا نتهاون أو نتغاضى عنها عند ارتكاب أى خطأ فنى أو خططى وحتى لا تصبح هذه الأخطاء ملازمة للاعب أو للاعبين .

٢٠– من الممكن عند بدء تنفيذها اضافة قواعد وقوانين ترفع من حدة الأداء المتسم بالاثارة ، مثل اعطاء أكبر عدد من النقاط لأحد الفريقين – أو مثلاً إحتساب استقبال الارسال الجيد بنقطتين ، أو الفريق الناجح فى التغطية الجيدة – أو الناجح فى التعامل مع الكرات الـ *Free* يأخذ نقطة ... الخ .

٢١– لا ينصح باستخدامها مع اللاعبين الصغار أو الناشئين ، لكن يفضل بدء تنفيذ الصورة المبسطة منها بداية من المرحلة السنية تحت ١٦ سنة .

٢٢- تنفيذها عادة ما يتم خلال الوقت المخصص للعمل الخططى فى الوحدة التدريبية اليومية .

٢٣- عادة ما يكون لها معادلات للتسجيل يحاول اللاعب تحقيقها شأنها فى ذلك شأن التدريبات البسيطة .

٢٤- يتم العمل فيها بالتناوب بين اللاعبين المنفذين لهذه التدريبات وذلك من خلال الدوران أما لمركز واحد ومشابهاً تماماً فى الموقف المباراة .

٢٥- من خلالها يسهل اكتشاف نقاط القوة والضعف فى الفريق .

٢٦- من خلالها يسهل معالجة نقاط الضعف والاستفادة من نقاط القوة .

٢٧- عادة ما يكون مسار الحركة ككل والمشتمل على مسار الكرة -- خط سير اللاعب (مثلاً اختراق اللاعب المعد من المنطقة الخلفية إلى الأمامية) ، مشابهاً تماماً للموقف الخططى التنافسى .

٢٨- يغلب عليها الطابع الخططى العام ، فلا تتم فى صفوف أو قطارات وإنما تتم فى تسلسل خططى هجومى أو دفاعى .

٢٩- يغلب عليها التركيز المرتبط بعناصر ومتطلبات اللعبة .

٣٠- يغلب عليها طابع الحركة فلا تؤدى من الثبات اطلاقاً .

٣١- من خلالها يستطيع المدرب استغلال وتوجيه الحركات أو المهارات الفردية التى يتمتع بها أحد أو مجموعة اللاعبين ، مع حسن توظيفها .

٣٢- أخيراً هى وسيلة لتحسين وتطوير العمل الخططى الفردى والجماعى لكل من اللاعب والفريق ، بطريقة ملائمة تساعد على حسن التنفيذ الخططى والبعد عن الارتباك الفريقى .

تنمية وتطوير التدريبات التطبيقية (البسيطة أو المركبة) المهارية

تعتبر التدريبات التطبيقية السلاح الذى يجب أن يتسلح بها كل مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ، حيث لا تخلو وحدة تدريبية (أو فترة تدريبية) من استخدام هذه التدريبات التطبيقية سواء كان ذلك فى الوحدة التدريبية أو على مدار الموسم الرياضى . فهذه التدريبات تمثل عصب اللعبة ووسيلة المدرب عند تطبيقها بهدف اجادة الأداء المهارى .

وعلى المدرب الواعى أن يجمع منها العديد وذلك من خلال الاطلاع المرجعى على كل ما هو جديد فى اللعبة ومجال تدريباتها، كما يجب أن يكون لديه المقدرة على ابتكار وخلق تدريبات عديدة تخدم الأغراض المختلفة .

ولما كانت كلمة التدريب تعنى تكرار الأداء واستمراره ، فنحن نرى أن هذا التكرار يحتاج إلى عنصر التنويع والتشويق حتى لا يبعث الملل ونفقد الهدف الذى من أجله جعلنا نقوم بهذا التكرار ، أيضاً لا يفوتنا بجانب التنويع أن نتدرج من السهل إلى الصعب انتاجاً ونجاحاً .

وحقيقة هامة يجب أن نوضحها هنا أن التكرار يرسخ الأداء المهارى لدى اللاعب خاصة فى بعض مراكز اللعب التى يتردد عليها أو يحتمل أن يتخصص فيها ، وحتى نصل بالتنفيذ مع زملائه إلى الآلية التى تسمح بفرص التصرف السليم فى المواقف المختلفة .

ويرجع نجاح مدرب الكرة الطائرة فى عمله بما يتمتع به من تدريبات مختلفة الأشكال والأنواع وبطريقة الاخراج لهذه التدريبات ، حيث اخراج هذه التدريبات بالصورة الملائمة التى تحقق هدف التدريب أمر غاية فى الأهمية ولك أن تتخيل مدرب له العديد من التدريبات المبتكرة ولكنه لا يستطيع أن يخرجها فى أحسن صورة ، وذلك بسبب افتقاده إلى طرق تطوير وتنمية هذه التدريبات ، وهنا ننصح بضرورة أن تكون الوحدة التدريبية مدونة (مكتوبة) وموضح بها طريقة اخراج هذه التدريبات فهذا لا يقلل من شأن المدرب بقدر ما يجعله موضوع احترام ، أمام لاعبيه .

مع ملاحظة إن استخدام التدريبات التقليدية خاصة تلك المعروفة لدى معظم اللاعبين تبعث على الملل وتولد الرتابة فى الأداء وتفتقر إلى عامل التحفيز والتشويق والاثارة ، لذلك يجب على كل مدرب أن يسلح نفسه بذخيرة متنوعة من التدريبات يثرى بها لاعبيه ويثير حماستهم وتشويقهم واستمراريتهم الأدائية التى تتسم بالديناميكية مع ارتفاع حدة الاثارة ، حيث ثبت أن أساليب تنمية وتطوير التدريبات المهارية تسهم ليس فقط فى الاعداد المهارى بل أيضاً فى الاعداد البدنى للاعب وذلك فى وقت واحد .

وسوف نستعرض ونتناول الأساليب المختلفة لتنمية وتطوير تلك التدريبات التطبيقية :

١- التدرج عند أداء التدريبات التطبيقية من الثبات إلى الجرى فى المكان (الثابت) .

٢- التدرج فى طريقة التحرك ويفضل أن نبدأ بالتحرك الطبيعى ، فنبدأ بالتحرك التنوع الأمامى ثم خطوتين إلى ثلاث ثم الجرى .

٣- التنوع فى تغيير اتجاه الكرة ، فمثلاً نبدأ الأداء فى قطارات ثم مربعات - مع تغيير الأداء مرة باتجاه الكرة يمنياً ومرة يساراً .

٤- تغيير اتجاه جرى اللاعب مرة يمين ، فى أحيان أخرى يسار ، قطرى ... الخ .

٥- الاهتمام بتبادل أماكن اللاعبين مع الكرة ثم عكس اتجاهها من خلال العمل فى أشكال مختلفة مربعات - قطارات - مثلثات - دوائر... الخ .

٦- الاهتمام بتبادل مراكز اللاعبين عند الضرب الهجومى من المراكز الأمامية .

٧- الاهتمام بتبادل مراكز اللاعبين واستغلال ذلك للضرب من المنطقة الخلفية .

٨- زيادة عدد الكرات المستخدمة فى اللعب .

٩- تخفيض عدد اللاعبين أو زيادتهم حسب متطلبات كل تدريب .

١٠- التغير فى سرعة أداء التدريب الحركى .

١١- الاهتمام باعطاء التوجيه الحماسى من جانب المدرب (التعزيز اللفظى) .

١٢- الاهتمام بأداء التمريرات فى اتجاه المعد (اليمين مثلاً) .

١٣- التغير داخل المهارة الواحدة ، ضرب مباشر ، ضرب غير مباشر .

١٤- تغيير مسافات وارتفاع أقواس طيران الكرة .

١٥- استخدام اشارات المدرب .

١٦- استغلال خطوط الملعب (خط الهجوم - خطى الجانب - خط الارسال - الحدود الجانبية) .

١٧- نقل التدريبات والتدرج بها لتصل إلى الموقف التنافسى .

١٨- التنوع فى استخدام الأدوات قوائم - حواجز - كرات - أقماع بلاستيك - مراتب - حصير - عربة كرات - بطاطين - مقاعد - مناضد .

١٩- اخراج التدريبات التطبيقية على شكل العاب ومسابقات .

٢٠- تجزئة الخطط سواء الدفاعية أو الهجومية مع الاهتمام بوضع تدريبات تمهيدية متدرجة لاتقان أجزائها وكذا احتمالتها التبادلية .

٢١- ارتباط تلك التدريبات بالموقف التنافسى للتعرف على قانونية الأداء فى ضوء قواعد وقانون اللعبة .

التحرك فى الكرة الطائرة

Movement in Volley Ball

نماذج التحركات الملائمة (المناسبة) فى النشاط :

The proper movement pattern in activity

إن أحد الأساسيات الخاصة والتى تعتبر من الأدوار الهامة للنجاح فى ممارسة أى رياضة تكمن فى المعرفة المستفيضة والفهم الصحيح للنماذج المختلفة للتحركات الملائمة المناسبة والتى تشكل الأساس الأول فى اتقان وتثبيت المهارات المختلفة والمتعلقة بطبيعة اللعبة .

والتحركات تعتبر من المهارات الأساسية فى لعبة الكرة الطائرة التى يتحتم على جميع اللاعبين التعرف عليها واجادتها اجادة تامة نظراً لارتباطها بمتطلبات وطبيعة ، فلها من الأشكال المختلفة ما يتناسب وطبيعة ومسمى كل مهارة .

والتحركات المرتبطة بالمهارات فى الكرة الطائرة فى العادة تكون منفذة من ثلاثة أوضاع (أو وقفات) رئيسية للجسم *The three body postures* ، والتى يمكن أن تكون على النحو التالى :

- الوضع العالى *hight postures*
- الوضع المتوسط *Medium postures*
- الوضع المنخفض *Low postures*

وقد يفضل بعض المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة إلى أن يربط التحركات بمستويات الجسم المرتبطة بالشبكة *The body levels corrolated with net* فيفضل أن تكون تلك المستويات على النحو التالى :

- المستوى العالى (أعلى من مستوى الكتف أو أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة) *hight level*
- المستوى المتوسط (من مستوى الحوض وحتى الكتفين أو فى مستوى الشبكة) *Medium level*

- المستوى المنخفض (من مستوى الحوض ولأسفل أو أسفل مستوى الشبكة) *Low level*

عموماً نحن نرى أن أداء المهارة من خلال الوضع الصحيح فى أى من الأوضاع أو المستويات الثلاثة السابقة ، من الممكن أن يكون عديم النفع أو الفائدة ، وفى بعض الحالات الأخرى قد يكون سبب اصابة أحد اللاعبين ، وهذا مرجعه عدم اتقان اللاعبين لهذه المهارات وتثبيتها من خلال التدريب عليها .

أيها المدرب ، أو المدرس ، أن لاعبيك فى أشد الحاجة لكى يتدربوا على أداء النماذج المختلفة للتحركات من الأوضاع أو المستويات الثلاثة المختلفة ، حتى يد تطيعوا فيما بعد أن يطوعوها ويستخدموها من خلال الاستجابة الآلية *Automatic reactions* . ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد ، بل يجب عليهم أن يتسيدوا النماذج المختلفة لهذه التحركات كما سبق وأوضحنا ، وبالتالى يستطيعون أن يتسيدوا المهارات المختلفة بنجاح تام *To successfully master the skills* .

وفى تحليل الأداء المهاري للاعبين وعلاقته بنماذج التحركات المختلفة فى الكرة الطائرة تكون مجموعة الأسئلة التالية غاية فى الأهمية :

١- هل كان جسم اللاعب فى الوضع أو المستوي الصحيح منخفض ، عالى ، متوسط ، وذلك عند تنفيذ المهارة ؟

٢- هل كان قرار اللاعب سريعاً وصحيحاً لتحديد شكل التحرك الذى سوف ينفذ ؟

٣- هل تحرك اللاعب تحركاً صحيحاً فى اتجاه النقطة عندما كان على وشك التنفيذ أو البدء ؟ سواء من خلال استخدامه للخطوات المتقاطعة *Cross steps...* أو الخطوات الجانبية *Side steps...* أو من خطوات الجرى ... *Running steps* ؟

٤- هل وصل اللاعب إلى نقطة التنفيذ *The excution point* فى اللحظة المناسبة أو التوقيت المناسب وبالقدر الكافى ، ليتسنى له جعل جسمه فى الوضع الملائم قبل تنفيذه المهارة *Execution skill* ؟

٥- هل عاد اللاعب بسرعة إلى وضع الاستعداد بعد اتمام المهارة ... Completing the skill ؟

وللاجابة على مجموعة الأسئلة السابقة ، يجب أن نسأل فى الأول على حقيقة هامة جداً تتعلق بما يسمى بنقطة التنفيذ *The execution point* .

س - كيف يتحرك اللاعب إلى نقطة التنفيذ هذه ؟ والتى تقرر فى العادة من خلال :

- المسافة التى يجب أن تغطى *The distance we must cover*
- الوقت المتاح والمفيذ *Time available*

يجب أن نشير هنا إلى حقيقة هامة جداً وهى أن مجموعة الأسئلة السالفة الذكر لا يقتصر سؤالها على نوع أو نمط معين من التحركات بل يجب أن تسأل فى جميع التحركات الثلاثة الجانبية *Side movement* ، أو المتقاطعة *Cross movement* أو تحركات الجرى *Running movement* .

ولا يفوتنا فى هذا المجال إلى ضرورة التنويه إلى استخدامات التحركات أو الخطوات (ايماناً منا بأن التحرك ما هو فى حقيقة الأمر إلا خطوات الثلاثة السابقة) .

- **التحركات (الخطوات) الجانبية *Side steps***

ويكون استخدامها فى العادة بالنسبة للمسافات القصيرة *Short distance* وتتميز بأن يكون الوقت المسموح لها متوافر أو فسح .

- **التحركات (الخطوات) المتقاطعة للملعب *Cross court steps***

ويكون استخدامها فى المسافات الكبيرة *Greater distance* وتتميز بأن يكون الوقت المسموح لها للتنفيذ أقل *Less time* .

- **التحركات (الخطوات) الجرى *Running steps***

ويكون استخدامها فى المسافات كبيرة وأن الوقت المسموح لها للتنفيذ محدداً جداً .

وفى هذا المجال هناك حقيقة هامة تتعلق بالوقت أو التوقيت الخاص

بالتعامل مع الكرة يجب التنويه عنها ، وهى أنه يجب على اللاعب أن يقرر الوقت المسموح له فى أن يحافظ على جعل عينيه على الكرة باستمرار وهى فى الهواء ، وكذا كيف عليه أن يدور بعيداً *Turn away* بالتحرك السريع ، لملاقاة الكرة ، وفى نفس اللحظة عليه أن يسترجع عينيه على الكرة أثناء لمسها بفرض اتمام اكمال المهارة .

معدل نماذج التحرك *Movement Pattern Rating* .

تعددت واختلفت نماذج التحرك بين اللاعبين ، وذلك باختلاف مستوياتهم وباختلاف نوع المهارة ، فنحن نرى أن نماذج هذه التحركات تختلف وتتباين ما بين اللاعبين المتبدئين مروراً بالمستوى المتوسط وحتى المستوى المتقدم ، ولسهولة الوقوف على معدلات الأداء بالنسبة لهذه المستويات الثلاثة بين اللاعبين ، كان علينا أن نشير إلى ميزان تقسم من خلاله الحركة ، حتى يتسنى لكل من المدرس أو المدرب استيعاب هذا الجزء الخاص بنماذج التحرك .

جدول (١)

المراحل الفنية الثلاث (الاعداد – التنفيذ – المتابعة) الخاصة بنماذج التحرك فى المستويات المختلفة

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	• اللاعب فى هذا المستوى فى العادة يتخذ الوضع الصحيح ، ولا يفكر فى التقدم إلى المكان الخاص بالكرة .	• يجب على المدرب فى هذا المستوى التركيز على الأوضاع الأساسية الخاصة بتعليم التكوين وليست الأوضاع .	• فى هذا المستوى يجب على المدرب التركيز على اكتساب اللاعبين كيفية قراءة لعب الخصم جيداً وبناء على ذلك عليهم اتخاذ الوضع الملائم

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
التنفيذ Execution	• فى هذه المرحلة غالبًا ما يكون وضع الجسم هو الوضع المرتفع بالنسبة لجميع أو معظم المهارات المؤداة حتى لو كان ذلك فى الحالات الغير ملائمة Inappropviate .	• فى هذا المستوى وفى هذه المرحلة غالبًا ما يكون وضع الجسم بصفة عامة هو الوضع اللازم لجميع متطلبات المهارة ، ولكن غالبًا لا نعد Not set قبل التنفيذ .	• فى هذا المستوى وفى هذه المرحلة يجب أن يحافظ اللاعب وباستمرار على الوضع الصحيح للجسم .
	• يبدأ اللاعب بتحريك الجزء العلوى من الجسم أولاً ، بدون تحريك القدمين ، وفى حالة محاولة تحريك القدمين أو أحدهما ، على اللاعب المحافظة فى التحكم على وضع الجسم .	• عادة ما يقوم اللاعب باستخدام طريقة التحرك الصحيحة Correct movement method .	• نفس ما جاء فى المستوى المتوسط ، حيث يقوم اللاعب باستخدام طريقة التحرك الصحيحة.
	• على اللاعب إلى الوصول إلى نقطة التنفيذ	• الوصول إلى نقطة التنفيذ قبل الكرة ، وعادة	• نفس ما جاء فى المستوى المتوسط ، حيث عادة لا

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
لا يكون لدى اللاعب الوقت للوصول إلى وضع الاعداد .	يكون لدى اللاعب الوقت للوصول إلى وضع الاعداد Set position .	Execution point في لحظة أو وقت الكرة .	تابع التنفيذ Execution
• حاول أن تجعل اللاعب يتحرك وباستمرار التحرك المناسب أو الملائم . • على اللاعب أو اللاعبين تنفيذ	• حاول أن تجعل اللاعب أن يتذكر وباستمرار الجزء الخاص بتمام الحركة Integrel part ، ولكن مع ملاحظة أن هناك بعض التردد Hesitates قبل الاستجابة . • على أن اللاعب أن يتذكر الأدوار	• في هذا المستوى على اللاعب أن يركز على أن تكون هناك نقطة أو موضع واحد على الملعب One spot كوضع one court صحيح ، ولا تعدل أي تصلح هذه النقطة تحت أي ظروف ، بمعنى آخر أن تكون هناك نقطة أو موضع في الملعب يبدأ منه التنفيذ لا تتغير تحت أي ظروف. • بعد تنفيذ المهارة ، على	المتابعة Follow Through

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى المتوسط	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
المهام الخاصة بتغطية الفريق ، كذلك عليهم التوقع الجيد لألعاب الخصم ، على أن يتم ذلك بمهارة عالية .	الخاصة بتغطية لعب الفريق ، مع ملاحظة أن يقف موقف المشاهد أى لا يستجيب لألعاب الخصم .	اللاعب ، أن ينسى أو يتجاهل أمر التغطية أو الدخول فى الوضع الخاص باللعبة التالية .	تابع المتابعة *Follow Through*

– ملاحظة هامة ، يلاحظ أن تصحيح أوضاع الجسم يعتمد على نوع المهارة التى سوف تؤدى ، على سبيل المثال ، يتم تصحيح وضع الجسم بالنسبة إلى وضع المستوى العالى فى حالة تنفيذ مهام الصد ، عكس وضع الجسم بالنسبة التمرير الدفاعى العميق *diging* ، حيث يكون وضع الجسم فى المستوى المنخفض .

استكشاف الخطأ الخاص بنماذج التحرك وتصحيحها :
Error Detection and Corection for Movement Patterns

وكما هو متبع عقب تقديم وتعليم أى مهارة فإنك كمدرس أو كمدرب سوف تلاحظ أن لدى لاعبيك انماط مختلفة من الأخطاء التى يمكن أن نطلق عليها أخطاء مميزة حيث أنها تميز أدائهم الأولى ، ولتصحيح هذه الأخطاء ، على كل من المدرس أو المدرب أن ينظر إلى مجموعة الأخطاء التالية التى تتميز بالخصوصية ، وإذا ما لاحظت أو ما وجدت خطأ واحد ما ، فإنه يفضل فى هذه الحالة أن يستعان بطريقة التصحيح الموضحة أمام هذا الخطأ ، حيث حاول المؤلف أن يصيغ مجموعة من الأخطاء المتوقعة شائعة الحدوث بين اللاعبين أو الدارسين المبتدئين عند بدء تعليمهم المهارى ، وأمام كل خطأ حاولنا أن نضع طريق التصحيح الخاص بهذا الخطأ ، مع ملاحظة أمر هام جداً وهو عدم محاولة تصحيح أكثر من خطأ فى آن واحد أو وقت واحد ، إذا

يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يتأكد أولاً من أنه قد تم تصحيح هذا الخطأ تماماً وتسيد اللاعب المبتدئ الأداء تماماً ووظفه بطريقة مناسبة ثم تنتقل إلى الخطأ التالى وهكذا .

جدول (٢)

استكشاف أخطاء الخاصة بنماذج التحرك وكيفية تصحيحها

الخطأ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
• اليدان تكونان قريبتان جداً من جسم اللاعب فى التمرير من أسفل باليدين معاً *Foreams pass* .	• يحتاج اللاعب أن تكون يداه وذراعيه شبه معلقتان أو متوازيتان بالنسبة للفخذين ، كما يجب أن يكون لديه الشعور الخاص بكيفية التحرك الخاص نحو الكرة .
• دائماً وأبداً ما يتحرك اللاعب واليدان متصلتان أو متلاصقتان أو متطلبتان خاصة أثناء التمرير من أسفل باليدين معاً .	• على اللاعب أن يتحرك بسرعة واليدان أو الذراعان متباعدتان (منفصلتا) ، ثم فجأة عليه أن يقربهما من بعضهما البعض شرط أن يكون متلاصقتان ، قبل لمس أو التعامل مع الكرة
• عند متابعة التمرير الدفاعى العميق *a dig* ، اللاعب يضرب الأرض بقوة وبشدة عند التنفيذ .	• يجب على اللاعب أن يعى حقيقة هامة جداً ويتذكرها ، وهى ، أن تحركات الدفاع العميق ، تطبق أو تنفذ فى العادة من الوضع أو المستوى المنخفض ، ولتفادى ضرب الأرض بشدة ، على اللاعب أن يعمل أو ينفذ خطوة الأخيرة بحيث تكون خطوة عملاقة (طويلة

Correction ✔ التصحيح	Error ⊘ الخطأ
وعميقة) قبل تنفيذ التعامل مع الكرة ، وهذه الخطوة تضع اللاعب أو اللاعبين فى الوضع المنخفض بدرجة كافية ، يجعل حركة لمس الأرض أقل قوة .	
• بعد التعامل مع الكرة (لمس الكرة) يكمل اللاعب أو اللاعبة تحركه أو تحركها اتجاه لعب الكرة (المتابعة) .	• اللاعب المدافع أو اللاعبة المدافعة يوقف حركة أو حركتها الدفاعية بعد لعب الكرة .
• على اللاعب أن يكون متأكداً ضد استخدام نماذج التحركات المناسبة للمسافة المطالب بتغطيتها ، مع ملاحظة أنه عند استخدام خطوات الجرى ، فإنه من المحتمل أن يقوم اللاعب بالتحرك بعيداً عن الكرة أو الجرى للأمام إلى نقطة التنفيذ ثم يدور مرة أخرى للعب الكرة ، حيث يجدون أنه من السهل أن يقوموا بـ *Back pedal* .	• اللاعب يصل إلى نقطة التنفيذ *Execution point* (النقطة التى سوف ينطلق منها للتعامل مع الكرة) متأخراً .

تدريبات لنماذج التحرك *Movement pattern drills*

تدريب رقم (١) :

تدريب المرآة *Mirror drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– على المدر ب في تنفيذ هذا التدريب ، يتأكد أن جميع اللاعبين أو الدارسين في اتجاه واحد (أى مواجهين المدرب أو الشبكة) .

– على المدرب أن يواجه لاعبيه أو المدرس يواجه دارسيه ويتحرك معهم في نفس الاتجاه حيث يكون في هذا نموذجاً بالنسبة لهم .

T

x x x x
x x x
x x x x
x x x
x x x x

شكل (١١)

– التحرك يتم عكس الاتجاه ، فمثلاً عندما تحرك جزء من جسمك (المدرب) جهة اليسار على اللاعبين أو الدارسين أن يتحركوا الجزء الأيمن .

– كن حريصاً فى أن تتم التحرك بالفعل (أى ليس نظرياً) .

– إذا قمت بتنفيذ التحرك لجهة اليسار وتحركت لجهة اليمين ، سوف تجد أن بعض من لاعبيك أو دارسيك قد تحركوا لجهة اليمين ، والبعض الآخر يتبعوا أو يتخيلوا حركتك ، وهذا يسبب الارتباك الذى من المحتمل أن يؤدى إلى الاصابة – لذلك يجب أن تكون تعليماتك وحركاتك واضحة .

– تأكد أن جميع اللاعبين أو الدارسين لديهم الفراغ الكافى ، بين بعضهم البعض ، حتى تسمح بحركة الذراع أو أطوال الذراع فى جميع الاتجاهات.

الاحتياجات *Equipments*

لا يحتاج هذا التدريب إلى أدوات أو احتياجات خاصة .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية عند بدء تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة شرح المدرس لدراسيه أو المدرب للاعبيه كيفية التحرك ، فمثلاً يقول :

- سوف تقف فى مواجهتى، مع اتخاذك الوضع المتوسط *Medium posture* .
- عندما أتحرك للأمام أو للخلف أو للشمال أو لليمين عليك أن تتبعنى على طول متخيلاً ومنفذ حركتى .
- حافظ على الوضع المتوسط خلال التطبيق .
- ضع فى اعتبارك أنك سوف تنفذ وتتدرب على أوضاع الجسم الثلاث وكذلك نماذج التحركات الثلاث .
- عليك الاستجابة لأوامرى المعطاة ، بأن تتخذ الوضع المناسب أو التحرك المناسب ، فمثلاً عند الأمر للاعب الصد بتنفيذ حائط صداً وسط أمام الأعداد المنخفض *Middle blocker low set* . يجب أن تكون استجابتك (اللاعب) فوراً ، وذلك بأن تتخذ وضع الجسم العالى *High body posture* كذا تحركات الخطوات المتقاطعة *Cross step movement* ، أيضًا على لاعب الدفاع فى الملعب الخلفى *Back court defensive player* أن يلبى الأمر إذا ما طلب منه اتخاذ الوضع ، وهنا تكون الاستجابة بوضع الجسم المنخفض *Low body posture* لتنفيذ مهام الدفاع .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

لا يوجد حرية اختيارات لكل من اللاعب أو الدارس ، إذ عليهم الالتزام بأوامر المدرس أو المدرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة تنفيذ التحرك السريع *Quick movement*

– اتخاذ الجسم الوضع المنخفض *Low posture* أو الوسط العالى *High meduim*

– الاعداد والتنفيذ *Set and execute*

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ تحرك متواصل لمدة (٦٠ ث) يصاحبه الآتى :

– الوضع العالى مع خطوات متقاطعة *High posture x cross steps*

– الوضع المتوسط مع خطوات جرى *Miduim posture x running steps*

– الوضع المنخفض مع خطوات منزلقة *Low posture x slide steps*

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– التأكيد والتشديد على كيفية التحرك الصحيح أثناء خطوة السير (المشى) البطئ .

– تغيير اتجاه الجسم على التوالى .

– يجب أن يتم التحرك فى فترة قصيرة من الوقت .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- أعمل (المدرب) على زيادة خطوات التحرك .
- غير الاتجاه بالتوالى .
- غير وضع الجسم على التوالى .
- راعى أن يكون التحرك لأطول فترة من الوقت .

تدريب رقم (٢) :

تدريب التحرك لاتجاه الأمام واتجاه الخلف *Forward and Backward Movement drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

-يجب على كل من المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- فى بدء تنفيذ هذا التدريب تأكد أن جميع دارسيك لديهم أو يحيط بهم الفراغ الكافى ، لضمان حرية الحركة وعدم الاصطدام ببعضهم البعض .
- راعى أيها (المدرب أو المدرس) أن يبدأ دارسيك أو لاعبيك من وضع الجسم المنخفض أو المتوسط *Low or Meduim body posture* (وقفة الاستعداد المتوسط أو المنخفض) ، خاصة عند التحرك للخلف ، حتى تكون هناك أقل فرصة للاصابة فى حالة السقوط خلفاً .

شكل (٢)

الاحتياجات *Equipments*

لا يحتاج هذا التدريب إلى أدوات أو احتياجات خاصة .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة أن يقف اللاعبين أو الدارسين فى وضع الجسم المنخفض على خط الهجوم (الـ٣م) مواجهين الشبكة .
- يتم التحرك للأمام بواسطة خطوة حجل *Step hope* ، ثم لمس خط المنتصف بالقدم ، ثم التبديل بالرجوع خلفاً حتى خط الهجوم .
- مع اللاعبين أو الدارسين محاولة التحرك بسرعة قدر المستطاع ، شرط أن يتم ذلك بأسلوب محكم أو مضبوط .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فى كيفية التحرك إما من وضع الجسم العالى أو المنخفض .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- ضرورة التحرك السريع فى أقصر وقت ممكن .
- ضرورة المحافظة على وضع الجسم خلال الحركة .
- ثنى الركبتين حتى تعاد تلمس الخط أثناء التحرك .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس واللاعب :

محاولة تنفيذ تحرك متواصل لمدة (٣٠ث) من وضع الجسم المتوسط .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- لا تجعل اللاعب أو الدارس يلمس خط الـ ٣م .
- الاستمرار في أداء التحرك لأقل فترة أو في أقصر وقت ممكن .
- قصر (صغر) مسافة التحرك .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- أجعل اللاعب أو الدارس يلمس الخط (الـ٣م) بكف اليد .
- طول وقت أداء التدريب .
- طول مسافة التحرك .

تدريب رقم (٣) :

تدريب الصد والدحرجة *Block and Roll Drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- أنه من الأمور المساعدة والمستخدمة غالبًا فى بدء تنفيذ هذا التدريب أن تجعل اللاعب يقف فى الجانب العكسى (فى أحد نصفى الملعب) وقرب الشبكة ، ومعلقاً كرة فوق الحافة العليا

شكل (١٣)

للشبكة ، هنا يجب مع لاعب الصد والمنفذ لحركة الصد فى الهواء أن يتغلغل بيديه أعلى الحافة العليا للشبكة محاولاً لمس الكرة ، ثم فجأة عليه سحب الأيدى والعودة للأرض متخذاً الوضع المنخفض . ثم تنفيذ الدحرجة .

– يجب على المدرس أو المدرب التأكيد والتشديد على أن يكون لمس الأرض بالأرداف (الأليتان والعجز) أولاً ، قبل أن يقوم اللاعب بعمل الدحرجة على الظهر .

– بالنسبة للاعبين فإنه من الأفضل لهم أن يستعملوا جانب واحد من الشبكة (أحد نصفى الملعب) حتى نستطيع التحكم فى الجسم .

الاحتياجات *Equipments*

لا يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

ملعبان كرة طائرة متجاوران ، شبكتان ، كرة واحدة لكل لاعبان .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على اللاعب أن يقف مواجهة للشبكة متخذاً وضع الجسم العالى *High body posture* مع ملاحظة أن يكون المرفقان (الكوعين) قريبتان من الجسم واليدان أمام الكتفين .
- فجأة ، على اللاعب أو الدارس الوثب عمودياً لكى يصل إلى أعلى الحافة العليا من الشبكة ، ثم بسرعة عليه سحب اليدين محاولاً عدم لمس الشبكة .
- فوراً العودة إلى الأرض متخذاً وضع الجسم المنخفض *Low body posture* .
- من هذا الوضع المنخفض محاولة الجلوس والتدحرج على الظهر ، ثم بسرعة العودة إلى وضع البدء العالى .
- على اللاعب أو الدارس أن يكونان حريصان فى عدم لمس الشبكة أثناء تغلغل اليدين .
- يجب العودة على القدمين بسرعة قدر المستطاع .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية اختيار ، فيما يتعلق ، بكيفية الدحرجة على الظهر والعودة على القدمين أو مواصلة الدحرجة على الكتفين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- ضرورة سحب اليدان بعد التغلغل من فوق الحافة العليا للشبكة .
- الاليتان (المقعدة) تلمسا الأرض أولاً .
- ضرورة الدحرجة والعودة بسرعة على القدمين .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى نضمن تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) وثبات متواصلة (متتالية) مع الدحرجة بدون لمس الشبكة

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض ارتفاع الشبكة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- أرفع أهداف النجاح فمثلاً ممكن عمل الآتى :
- الوقوف على خط الـ٣م والجرى (التحرك السريع) لمس كرة معلقة فوق الشبكة بواسطة الزميل والرجوع خلفاً حتى الـ٣م .

- الوقوف على خط الـ٣م ممسكاً بكرة طائرة ، التحرك السريع للقيام بعمل صد فوق الشبكة والرجوع السريع حتى خط الـ٣م .

- وقوف خلف خط الـ٣م ، ثم الوقوف تجاه والجرى بالتحرك السريع والوثب للقيام بحركة الصد وهو ممسكاً بالكرة والعودة حتى خط الـ٣م .

تدريب رقم (٤) :

تدريب الجلوس المنخـــفض لمس الأرض

Low to floor sit , touch

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- التـأكـيـد على أن يكون اللاعـبين متباعدين عن بعضهم البعض ، على الأقل (٥) قدم (أى حوالى ١٥٠سم) .

- يجب أن يأخذ اللاعبين خطوة كبيرة وعميقة ، مخفضين أجسامهم بالنسبة للأرض ، قـبل مـحـاولة الجلوس ، مـحـاولة الجلوس من الوضع العـالى يكون خطراً على اللاعبين وتحدث الاصابة .

شكل (١٤)

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان متجاوران .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بضرورة إعطاء مجموعة التعليمات التالية قبل تنفيذ هذا التدريب :

- يبدأ اللاعبون فى الوقوف على هيئة قطار (طولى) فى منتصف الملعب فى تشكيل من الشبكة حتى خط النهاية على من نصفى الملعب (أنظر الشكل (١٤)) ، متخذين وضع الجسم المنخفض ، اليدان تلمسان الأرض عند التحرك ، ثم ينزلق اللاعبون لجهة الخط الجانبى الأيمن ، حافظ على وضع الجسم المنخفض أثناء الانزلاق .
- عند ناحية الخط الجانبى أجعل اللاعبون يأخذون خطوة كبيرة *Big step* لجهة الجانب ، أجلس على الأرض ، ثم فجأة قف بسرعة والعودة إلى وضع البدء فى منتصف الملعب .
- كرر هذه الحركة (الانزلاق والتحرك الجانبى) لجهة اليسار .
- استمر فى هذا التدريب بالتناوب مرة لجهة اليمين ومرة لجهة اليسار .
- أصل إلى أقصى بعد ممكن وذلك عندما تأخذ الخطوة الجانبية ، مع المحافظة على الوضع المنخفض قبل أن تصل إلى الأرض .
- شدد وأكد على اللاعبين بسرعة العودة على القدمين (وضع الوقوف) قدر الامكان .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يحق للدارس أو اللاعب فى بدء تنفيذ التدريب حرية اختيار الآتى :

– حرية اختياره لكيفية التحرك لجهة اليسار فقط أو لجهة اليمين فقط .

– حرية اختياره لاستمرار الحركة فى الدحرجة حتى يعود اللاعبين على قدميهم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- ضرورة الاهتمام بأن يكون وضع الجسم هو الوضع المنخفض *Low body posture* .
- ضرورة الاهتمام بأن تكون حركة التحرك سريعة *Quick movement* .
- ضرورة الاهتمام بأن تكون الخطوة الأخيرة خطوة كبيرة وعميقة .
- الأرداف (المقعدة) هى التى تلمس الأرض أولاً .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ينفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٥) خمس مرات متتالية جلوس على الأرض فى زمن ٣٠ ثانية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

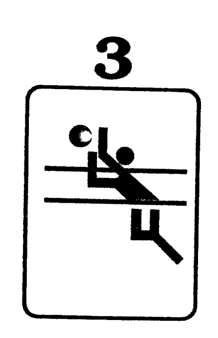
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- أجعل الدارس أو اللاعب يتدحرج (ينفذ الدحرجة) بمجرد الجلوس .
- زود عدد مرات الجلوس على الأرض خلال ٣٠ث .
- قصر الوقت المسموح به لعدد مرات الجلوس على الأرض .

3



الفصل الثالث

التمرير

Pass

التمرير من أسفل باليدين معًا

Forearm Pass

- معدلات التمرير من أسفل باليدين معًا .
- استكشاف الأخطاء الخاصة بالتمرير من أسفل وتصحيحها .
- تدريبات التمرير من أسفل باليدين معًا .

التمرير من أسفل باليدين معًا

Forearm Pass

من الملاحظ عند بدء تعليم الكرة الطائرة ، نجد أن هناك دائماً وأبداً سؤال يتبادر إلى أذهان الكثيرين منا ، ألا وهو الخاص بترتيب أو نظام تعلم هذه المهارات ، فبعض المتخصصين فى مجال الكرة ينظر إلى أن أهمية ترتيب هذه المهارات عند تعلمها بأن يكون هو نفس ترتيب أدائها فى المباريات أو أثناء اللعب ، فنبدأ بتعليم الارسال ثم التمرير من أسفل ، فالاعداد ، فالضرب الهجومى فالصد ، بينما البعض الآخر ينظر إلى هذا الترتيب من حيث السهولة والصعوبة والتدرج فيما بينها ، فيجب أن نتعلم التمرير أولاً نظراً لحساسيته وطول وقته ثم نتدرج إلى الأنواع المختلفة فنبدأ بالارسال ، فالضرب ، فالصد ... الخ .

وعلى كل حال فإننى أشعر (المؤلف) بأن التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ... يمثل أحد المهارات الأكثر خطورة لكثرة نسبة استعمالها ، لذلك يجب على جميع اللاعبين أن يبدؤا فى تعلمها أولاً .

ويقول البعض أن مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* هى المهارة التى يتأسس عليها باقى تنفيذ المهارات الأخرى بعد لعبة الارسال فمن خلالها نستطيع أن نوجه ونطوع اللعب من هجوم إلى دفاع ، ليكون الشكل العام فى لعب متتالى متناسق بديع ، وانسيابية ذات نغمة خاصة .

أن تعليم مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ليس سهلاً ، ومرجع ذلك أن هذه المهارة تعتبر من المهارات الوحيدة *Unique* والأكثر ملائمة فى لعبة الكرة الطائرة أن معظم لاعبى الكرة الطائرة فى بدء تعلمهم هذه المهارة التمرير من أسفل باليدين معًا يجيدونها صعبة ، حيث أن عليهم استعمال أذرعتهم مفرودة ولاتجاه أسفل بمجرد أن تلمس الكرة نقطة على الذراع (الثلث الأول من الساعدين) وقد تكون مؤلمة فى أول بدء تعلمها ، إلا أنه وبالتدريب نجد أن استعمال اليدين يبدوا فيما بعد أكثر راحة وطبيعياً للغاية ومهارة التمرير من أسفل باليدين معاً من المهارات التى تستخدم فى أكثر من موقف بجانب استحداثها كنوع من التمرير ، إلا أننا نرى أنه من الضرورى أن يتعلم اللاعبون

كيفية استلام الارسال العكسى *Receive an opposing serve* ، بفاعلية تامة وذلك من خلال الاستخدام الصحيح لأذرعهم عن طريق مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا ، كذلك فإن افتقار اللاعبين لمثل هذه المهارة ، من ناحية أخرى سوف لا يجعلهم يدركوا أو يتحصلوا على الارسال الخاص بفريقهم .

معدل التمرير من أسفل باليدين معًا :

Foreavm Pass Rating

تعددت واختلفت معدلات أداء التمرير أسفل باليدين معاً ، وذلك باختلاف مستويات اللاعبين ، فنحن نرى أن طريق أداء هذه المهارة سوف يختلف عند بدء تعلمها عنه فى حالة تثبيته (مستوى المتوسط) ، عنه فى حالة الاتقان فى (مستوى المتقدم) ، ولسهولة دراسة معدلات التمرير من أسفل باليدين معًا رأينا أن نشير إلى هذه المستويات الثلاث (مستوى البدء *Begining level*) ، (المستوى المتوسط *Intermediate level*) ، (المستوى المتقدم *Advanced level*) ، من خلال جدول ، اعتمدنا فيه على تقسيم المهارة إلى ثلاث مراحل فنية هى (الاعداد – التنفيذ - المتابعة) ، إذا تمثل كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث ميزان يختلف تأرجحه باختلاف المستوى ، وذلك حتى يتسنى لكل من المدرس أو المدرب استيعاب كل مرحلة فنية فى كل مستوى على حدة ، بطريقة تسمح له بسهولة التعليم واستكشاف الأخطاء فيما بعد .

جدول (٣)

معدل التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm Pass Rating*

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
الاعداد Preparation	• حاول تنفيذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا فى معظم حالات الارسال .	• إن التوقعات *onticipates* الخاصة بمكان استقبال الارسال المؤثر ، وكيفية	• إن التوقعات الصحيحة الخاصة بمكان استقبال الارسال ، تجعل وصول اللاعبين

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط) ،	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
إلى الكرة مبكراً ، بما يسمح لهم باتخاذ وضع الاعداد الصحيح قبل لعب الكرة .	التحرك بسرعة إلى هذا المركز واستخدام التمرير من أسفل ، غالباً ما يكون الوصول فى نفس لحظة وصول الكرة .	• الاستقبالات أحياناً ، ومن وقت لآخر عادة لا تكون فى مكانها المضبوط أو الصحيح ، لذلك ينصح باستخدام التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .	الاعداد *Preparation*
• تلمس الكرة من أسفل ، عادة ما توجه الكرة عاليًا منطقة الهدف .	• لمس الكرة يتم بواسطة حركة *Pocking action* أو وخز .	• فى هذا المستوى نجد بعض النقاط المؤثرة على أداء مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا مثل :	التنفيذ *Execution*
• التمرير اتجاه منطقة الهدف يكون باتقان معظم الوقت .	• التمرير عادة ما يكون *Setable* ، ولكن ليس دائمًا إلى منطقة الهدف المرغوبة .	• مرجحة الذراع أكثر من اللازم .	
	• يجب أن تكون القدمان متباعدتان بعرض الصدر .	• تمرجح الذراع بدلاً من امتداد الرجلين ، لكى	

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى المتوسط	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ Execution	تبلغ القوة فى تتالى إلى الذراعين .		
	• القدمان يكونان متباعدتان عن بعضهم البعض ، مع نزول الجسم لأسفل ، من خلال ثنى الفخدين .	• الانثناء يكون فى الركبتان .	• القدمان متباعدتان باتساع الكتفين .
	• لعب الكرة وهى قريبة جداً من الجسم .	• لعب الكرة يكون قريباً جداً من الجسم وللخط .	• انتظار الكرة حتى تسقط لأسفل، أى لا تتجه الذراعان لأعلى لملاقاتها .
	• سوء الحكم على المكان المتوقع بالكرة ، غالبًا ما يكون علاجه بالتحرك السريع والوصول إلى المكان الصحيح مبكراً .	• العينان تركزان على الكرة ولكن تحاولان إلى الهدف قبل لمس الكرة .	• حافظ على الذراعان متوازيتان أثناء رفعها ، مع استعمال الجسم جيداً فى اعداد القوة . • العينان تركزان على الكرة خلال وبعد اللمس .

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
• الدفع Plat-form دائمًا يتجه اتجاه الهدف . • الوزن يتحول للأمام . • ليس هناك متابعة من الذراعان .	• اليدان تظلان متصلتان . • الوزن (وزن الجسم) يتحول لأعلى اتجاه أكثر من اللازم . • الدفع Plat form (من المصطبة) يتبع الكرة اتجاه الهدف .	• اليدان غالبًا ما تكونان متباعدتان . • وزن الجسم غالبًا ما يتحول للخلف . • الذرعان تنتهى عاليًا ولا تتعدى مستوى الكتفين .	المتابعة Follow Through

استكشاف الخطأ الخاص بالتمرير من أسفل باليدين معًا وتصحيحه :

Error Detection and Correction for the Forearm pass :

تعتبر مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا فى الكرة الطائرة أحد أشكال التمرير ولكن من تحت مستوى الكتف ، وهى من المهارات الأساسية التى يجب أن يهتم بها كل من المدرس والمدرب نظرًا لأهميتها البالغة بالنسبة لجميع اللاعبين خاصة لحظة استقبال الارسال ثم تمرير الكرة إلى المعد لتنفيذ مهام الاعداد ، ويعتبرها البعض من المهارات الافتتاحية للهجوم أسوة بمهارة الارسال ، وعليه يجب أن يهتم بها خاصة فى السن الصغير (المبتدئين والناشئين) وتعليمها بطريقة صحيحة ، ومحاولة اصلاح الأخطاء التى تظهر فيها أولاً بأول ، فهى أساس للعديد من المهارات (الاعداد – الهجوم) .

أن قيام المدرس أو المدرب بتحليل مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* الخاصة بلاعبيهم أمر هام جداً ، فتحليلها يوفر العديد من مشاكل الأخطاء .

وعلى العموم يجب على كل من اللاعب والمدرب أن يحاول أن يضع هذه الأسئلة موضع الاعتبار ، محاولاً الاجابة عليها . فمثلاً عليه أن يسأل نفسه :

أ- ما هي حركة الذراع الخاصة باللاعب ؟

ب- أين يجب أن تكون نقطة لمس الكرة ؟

جـ- هل اللاعب متخذا الوضع الصحيح ؟ بلمسه للكرة وذلك عندما يحاول أن يلعبها ؟

د- كيف يستطيع اللاعب أن يمد قوته لتصل إلي الكرة ؟

هـ- هل ينتظر اللاعب الكرة ؟

و- هل ينظر اللاعب إلي الكرة أثناء لعبها ؟

ز- هل يلعب الكرة من الوضع المنخفض ؟

ولقد حاول المؤلف هنا مساعدة كل من المدرب والمدرس فى الاجابة على هذه الأسئلة وذلك من خلال استنباط أو استكشاف مجموعة من الأخطاء التى تحدث فى العادة عند المبتدئين والناشئين وكذلك الأخطاء المحتمل حدوثها ووضعها فى الجدول التالى :

جدول (٤)

استكشاف الأخطاء الخاصة بالتمرير من أسفل باليدين معاً وتصحيحها

Error Delection and Correction for the Foreavm pass

الخطأ Error	التصحيح ✔ Correction
● حركة الذراعان أثناء المتابعة *Follow through* ، تكونان أعلى مستوى الكتف .	● هنا يكون تنويه وتنبيه كل من المدرس أو المدرب للاعبين بضرورة السماح للكرة بأن تسقط إلى الوضع

الخطأ Error	التصحيح Correction
	المنخفض (الذى يتخذه اللاعب قبل التعامل) معها ، وفى هذه اللحظة تكون الذراعان فى زاوية مع الجسم، وهذه سوف يجعل قوس طيران الكرة دائمًا وأبدًا اتجاه الأمام وإلى الهدف .
• يكون لمس الكرة قرب المرفقين وقريباً جداً من الجسم .	• يحتاج اللاعب فى العادة إلى أن يلعب الكرة للخارج وللأمام ناحية مركز (٢) وجهة يسار جسم المعد قليلاً ، وهذا لكى يحصل على حركة الكرة من اليسار إلى اليمين والتى تستخدم فى تمرير الكرة إلى المعد ، وعليه يجب أن يكون التعامل مع الكرة فى نقطة لمس قرب الرسغين (الثلث الأول من الساعد) وليس قرب المرفقين أو قرب مفصل المرفق .
• اللاعب (يدخل) أو يكون فى الوضع المنخفض مبالغاً فيه (الانخفاض) كذلك المبالغة فى تباعد القدمان .	• القدمان يجب ألا تكونان أكثر من اتساع عرض الكتفين ، أيضًا يجب أن يكون انثناء الركبتين ووضع الذراعان فى نظام تجعل قوس طيران الكرة عالياً وسهلاً إلى منطقة الهدف .
• بلوغ القوة للكرة يكون بمرجحة الذراعان .	• يمثل هذا الخطأ خطأ فاحشًا ، إذ يعتمد اللاعب فى توجيه الكرة على مرجحة الذراع ، والصحيح أن تكون القوة الخاصة بالتمرير قادمة من

Correction ✓ التصحيح	Error ⊘ الخطأ
امتداد الركبتين وفى حركة اتجاه للأمام ولأعلى بالنسبة للجسم ، كما يجب أن يتحول وزن الجسم على القدم الأمامية . ● مسطح الذراعان (مصطبة Plat form الثلث الأول من الساعد مسطحاً أفقياً مصطبة (مسطح) للذراعان للمساهمة فى توجيه الكرة ناحية الهدف .	● اتجاه الكرة ليس للهدف .

تدريبات التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass Drills*

تدريب رقم (٥) :

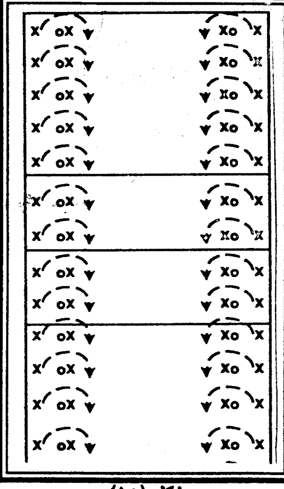
تدريب التمرير لكرة ممسوكة
Passing a held Ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– عند أداء هذا التدريب يجب على اللاعب الممسك للكرة *Ahelder* ، أن يمسكها بعيداً بدرجة كافية عن الجسم وأمامه ، بما يضمن للاعب الممرر والمؤدى التمرير من أسفل باليدين معاً بضرب الكرة داخل وجه اللاعب الممسك .



شكل (١٥)

– من الممكن للشخص الثالث أن يزيد من فاعلية تأثير هذا التدريب من خلال استقبال الكرة بجوار الممرر .

الاحتياجات *Equipments*

تنفيذ هذا التدريب يستدعى ضرورة توافر كرة واحدة لكل لاعبان .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة أن يكون اللاعب المساعد (الممسك بالكرة) *Helder* أن يكون مسكه للكرة فى ارتفاع مستوى الوسط ، بينما اللاعب المساعد الآخر واقفاً أمامه أو فى مواجهته مباشرة .
- باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً على اللاعب المساعد الآخر المواجه للكرة الممسوكة أن يقوم بضرب الكرة خارج أيدى اللاعب الممسك ، بحيث تصل الكرة لتمر من خلف ظهر ذلك اللاعب المساعد الممسك بالكرة لتمر من فوق الرأس .
- فوراً على اللاعب أن يدور بسرعة ويسترجع الكرة لمسكها مرة أخرى ويستمر التدريب .
- تأكد أن اللاعب الممسك بالكرة *Helder* أن يمسكها مسكاً ضعيفاً أو خفيفاً، يستطيع من خلاله ضربها بالتمرير من أسفل باليدين معاً .
- يجب على اللاعب الممر والمستخدم لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً أن يكون قريباً بدرجة كافية بالنسبة للاعب الممسك بالكرة ، حتى يكون فى مقدوره أن يصل تحت الكرة ، ويتمكن من توجهها عالياً وللأمام .
- اللاعب الممرر عليه أن يحول وزن جسمه على القدم الأمامية .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

– التمريرات ، ربما تكون تمريره اللاعب عالياً جداً .

– يترك للاعبان حرية تناوب العمل فيما بينهم عقب عدد معين من التمريرات ، ولكن عليك كمدرب تحليل حركة الممرر ، وتعرض عليه مقترحات التحسن .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– حركة اللمس الكرة يجب أن تكون *Poking* (نطح أو وخز) للكرة .

– ضرورة أن يكون لمس الكرة قرب أو فى مستوى الوسط .

– مسطح الساعدين فى الثلث الأول يعمل عمل المصطبة لمساعدة فى توجيه الكرة .

– ثنى الرجلين فى جميع مفاصلهما .

– تحويل الوزن للأمام – على القدم الأمامية .

– ليس هناك حركة متابعة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون تمريره ناجحة من أسفل باليدين معاً ، وذلك من عدد اجمالى (٣٠) ثلاثون تمريرة من أسفل .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– خفض أهداف النجاح فمثلاً محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من (١٥) وهكذا .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

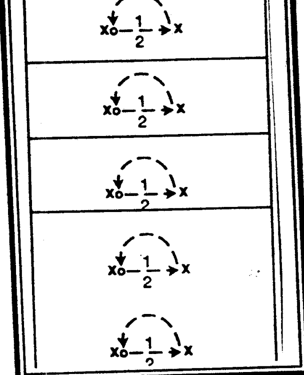
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– الارتفاع بأهداف النجاح فمثلاً محاولة زيادة عدد مرات التنفيذ تدريجياً ، على محاولة تنفيذ (٢٥) تمريره من (٣٠) ثم (٣٠) من (٣٥) ... وهكذا .

تدريب رقم (٦) :

تدريب تمرير المساعد

Partner Pass Drill



شكل (١٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يحتاج اللاعبين إلى ضرورة توافر فراغ مناسب أو ملائم *Adequate spase* ، حتى لا يرتطموا بعضهم ببعض ، عند تأدية أو تنفيذ هذا التدريب .

– يقف اللاعبين فى أزواج أحدهما قاذف *Tosser* والآخر ممرر *Passer* شرط أن يكون بعيدان عن بعضهم من (٥) إلى (١٠) أقدام .

– يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يدورا حول الفصل أو المجموعة لكى يعطيا التغذية الرجعية *Feed back* على قدر المستطاع .

- يستطيع اللاعبون أن يتعلموا الحركة الصحيحة بناء على تعليمات مساعديهم .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- كرة طائرة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players*** :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب .

- يقوم المساعد (أو أحد اللاعبين المكلف بدور المساعد) بقذف الكرة إلى الآخر ، الذى على الأخير أن ينفذ التمرير من أسفل باليدين معاً *The Forearm pass* ، فى اتجاه اللاعب (المساعد الأول) الآخر .
- يجب أن تكون المسافة بين اللاعبان ١٠ أقدام أو أكثر .
- يجب أن يكون اللاعب الممرر *passer* قادراً على أداء التمرير بدون التحرك أكثر من خطوة واحدة .
- يجب على جميع اللاعبين الممررين أن يوجهوا الكرة فى نفس الاتجاه (أى عمل الفريق أو الفصل فى اتجاه واحد) .
- يجب أن يسمح اللاعب القاذف بفترة كافية للاعب الممرر بين كل كرة مقذوفة وأخرى .
- يجب أن يكون قذف الكرة بطريقة القذف تحت اليد *Under hand tass* ، بواسطة قوة صغيرة *Little force* ، وقوس طيران متوسط *Medaim trajectory* .
- يجب أن تصل الكرة المقذوفة مستقيمة نوعاً ما *Slightly* وفى مواجهة الممرر .
- على جميع اللاعبين مراعاة أن تكونا العينان مفتوحتان أثناء لمس الكرة أو عند التعامل ، والتمرير عالياً وسهل *High and easy* واتجاه الهدف .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يقوم القاذف بقذف الكرة للجانب ، وأن كان ذلك يجعل استقبال الكرة أكثر صعوبة .

– ربما يقوم القذف جانباً عندما يلاحظ القاذف أن اللاعب يبدى شئ من التفوق أو النبوغ أو التسيد *Mastery* لمهارة التمرير من أسفل باليدين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة محاولة الوصول إلى الكرة فى الوقت المناسب .

– تظل العينان ملازمتان للكرة أثناء اللمس .

– لمس يجب أن يكون سهلاً .

– التمرير عالياً وسهلاً .

– الساعدان يلتفان للداخل لتشكيل مصطبة أو مسطح قوى *Force plate form* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً من اجمالى (٢٥) خمسة وعشرون محاولة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل اللاعب القاذف (المكلف بالقذف *Tosser*) يقذف الكرة عالياً.

- يستلزم هذا التدريب تكرارات عديدة .

- صغر (قصر) المسافة بين القاذف والممرر.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- أجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة أكثر انخفاضاً وأشد قوة *Lower and harder* على أى من جانبى الممرر ، للخارج وأمام الممرر .

تدريب رقم (٧) :

تدريب الضرب المستمر
Continuous Bumping drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يحتاج اللاعبين عند تنفيذ هذا التدريب على مساحة أو فراغ حوالى ٦ أقدام من كل الأجناب منعاً للتصادم .

- إذا تركت الكرة المربع (مساحة ١٠ أقدام مربع) أى خرجت من المربع الذى يعمل به اللاعب ، عليه أن يوقف اللعب ثم يبدأ من جديد .

شكل (١٧)

- يجب على كل من المدرب أو المدرس، أن يدور حول الفصل أو المجموعة، لكى ينفذ التغذية الرجعية والاسترشاد قدر المستطاع .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– عدد كرة طائرة قانونية لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- عند البدء فى هذا التدريب يجب أن يكون قذف اللاعب للكرة لنفسه من تحت اليد ، ثم يؤدى التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm pass* باستمرار لنفسه داخل المربع المحدد له .
- يلاحظ أن ضرب *Bump* الكرة يتم باستمرار شرط أن يكون على ارتفاع من ٨ أقدام إلى ١٠ أقدام مستخدماً ارتفاع الشبكة كمرشد للارتفاع ، حاول أن تظل داخل المربع (الـ١٠ أقدام) طوال فترة الأداء .
- يكون التدريب أسهل فى الأول إذا سمحت للكرة أن تسقط للأرض وترتد عالياً قبل لمسها .
- نادى على كل كرة قبل لمسها (أو قبل التعامل معها) .
- أضرب الكرة بأسلوب ينتج عنها أن تكون عمودية ويعدل *Farily* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– قد يحتاج اللاعب بالمصادفة إلى أن يلمس الكرة بتمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ، حتى يمكنه التحكم فى حفظ الكرة والمحافظة على العمل داخل المربع .

– ربما فى الأول يضرب اللاعب الكرة على ارتفاع أكثر من اللازم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة تنفيذ (٢٥) مرة ضرب متواصل بدون توقف ، مع المحافظة على التواجد داخل المربع الـ ١٠ أقدام .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– اللاعب يجعل الكرة ترتد من الأرض بين اللمسات .

– في الأول أجعل مساحة اللعب (المربع أكبر من ١٠ أقدام) .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل اللاعب يؤدى في مساحة أقل من مساحة المربع المحدد (١٠ أقدام) .

– أجعل اللاعب يقوم بربع *Qurter turn* دورة بين كل لمسة .

– اجعل اللاعب يلمس الأرض بيديه بين كل لمسه وأخرى .

تدريب رقم (٨) :

تدريب التمرير على هدف
Passing to Target

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

شكل (١٨)

– فى بدء تنفيذ هذا التدريب على المدرب أو المدرس تقسيم الفريق أو الفصل إلى فرق ، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث أشخاص .

– شخص واحد من كل فريق فى أحد نصفى الملعب يقوم بقذف الكرات من فوق الشبكة إلى الشخص الثانى ، الواقف فى الملعب الخلفى فى نصف الملعب الآخر .

– اللاعب المستقبل (الثانى) يحاول المحافظة على جعل الكرة تتحرك من خلال مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً إلى الشخص الثالث الذى على الشبكة من نفس نصف الملعب .

– مع ملاحظة أن يكون قذف الكرة باليدين معاً مستعملاً التمرير من أعلى فوق الرأس لكى يكون أكثرتأثيراً .

– الشخص (الثانى) المستقبل يجب أن ينادى على كل كرة .

– الشخص (الثالث) الواقف بجوار الشبكة عليه أن يرفع يده اليمنى كهدف للمرر .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توفير الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران ، شبكتان ، كرة واحدة لكل ثلاث أشخاص يشكلون فريقاً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يقوم اللاعب المكلف بالقذف برمى الكرة أما إلى اليمين أو اليسار أمام المستقبل .

– يترك للاعب الممرر أيضًا حرية رفع الكرة أكثر من اللازم أثناء التمرير .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة على كل كرة ملعوبة .

– استخدام الوضع المنخفض للجسم .

– الخطوط الوهمية الخارجة من مستوى الكتفين واتجاه الهدف تشكل مربع .

– زود (عظم مقدار) القوة الناتجة بواسطة الدفع من الجسم مبتدئاً من مفاصل الجسم السفلى .

– أجعل العينان تتابعان الكرة اتجاه الهدف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريره من أسفل باليدين معاً *Foreavm Pass* صحيحة دقيقة من اجمالى (٢٥) خمسة وعشرون كرة مقذوفة .

إقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يسمح بالارتفاع النسبى للكرة .
- من الممكن أن يكون قذف الكرة سهلاً فى الأول .
- أجعل اللاعب القاذف للكرات يستغرق وقت أطول بين كل كرة مقذوفة أخرى.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يستلزم الشدة فى الأداء .
- قذف الكرات يكون قوياً ومنخفضاً .
- أجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين كل كرة وأخرى .

تدريب رقم (٩) :

تدريب : مرور وتحرك *Pass and Move drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- أولاً عند تنفيذ هذا التدريب على المدرس أو المدرب استخدام كل من خطى الهجوم (الـ٣م) وكذا الخطوط النهائية ، مع ضرورة تواجد (مساعد واحد) كمرشد لتنظيم الفراغ بين اللاعبين .
- قسم المجموعة (الفصل) أو الفريق

شكل (١٩)

الواحد إلى فريقين أو ثلاث فرق ، عليهم العمل كل فى نصف ملعبه فى آن واحد .

- لكى يكون الحصول على الكرة أكثر اثارة *Availability* ، فإن أى فريق يستطيع أن يعمل بنجاح من خلال استخدام عدد اثنان ممررين *Two passer* ، بحيث يكون ذلك ظاهرياً *Simaltaneously* .
- على اللاعب الممرر *Passer* أن يقرر أى من اللاعبين سوف يتحرك أمام الآخر ، وذلك عند يعبر الطريق .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الآتى :

- عدد اثنان كرتان قانونيتان لكل ثلاث لاعبين يشكلون فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق إلى فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين .
- لاعبان من الثلاث يقفان على بعد ٢٠ قدم أى حوالى (٣م) عن بعضهما البعض بحيث يكون أحدهما على خط الهجوم واللاعب الآخر على خط النهاية كل منهما معه كرة اللاعب الثالث يبدأ وهو يقف بينهما ولكن للخارج قليلاً ويواجههما ، مع ملاحظة أن هذا اللاعب عليه أن يتحرك بالتناوب من جانب إلى آخر أنظر شكل (٩) .
- تحرك اللاعب الثالث باستمرار يجب أن يصل إلى نقطة بحيث يكون فى مواجهة أحد اللاعبين .
- وبمجرد ما يقترب هذا اللاعب التحرك الموضع أو النقطة *Spot* ، بحيث يكون فى مواجهة اللاعب القاذف على الأخيران يقوم بقذف الكرة اتجاه هذا اللاعب التحرك .

- اللاعب المتحرك عليه أن يستقبل الكرة مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *The Forearm pass* ليعيدها إلى اللاعب أما الواقف قرب خط النهاية أو على خط الهجوم حسب حالة تحركه .
- يلاحظ أن يكون ارتفاع الكرة أثناء أداء التمرير على ارتفاع لا يقل على ٢ قدم حوالى (٦٠سم) عن حافة الشبكة .
- يجب على اللاعب القاذف للكرات *Tosser* ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة لأى اتجاه لكى يمسك الكرة .
- على اللاعب المكلف بقذف الكرات أن يضبط توقيته أثناء قذف الكرة من أسفل ، بحيث يسمح لممرر أن يقوم بالتمرير وهو واقف أمامه مباشرة .
- وفى نفس الوقت يجب على اللاعب المكلف باستقبال الكرة أن يكون تحركه سريعاً ويصل فى أقصر وقت ممكن لكى يكون لديه الوقت الكافى لوتخذ وضع التمرير من أسفل باليدين معاً .
- أيضاً تحرك اللاعب المستقبل وتناسبها وتوقيت قذف الكرة حتى لا يصل مبكراً وينتظر الكرة .
- تمرير الكرة يجب أن يكون عالياً وسهلاً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية اللاعب القاذف فى أن ينوع فى طريقة قذفه الكرات .
- حرية اللاعب المستقبل فى تنويع ارتفاعات الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لكى ينفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون مجموعة النقاط مفاتيح نجاح لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- على اللاعبين الثلاثة المشكلين لفريق مراعاة سرعة التحرك .

– على اللاعب المكلف بالتمرير من أسفل أن يتخذ وضع الاستعداد الصحيح .

– لعب الكرة بالطريقة الصحيحة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريره من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، دقيقة وناجحة من (٢٥) خمسة عشرون كرة مقذوفة ، مع ملاحظة أن هذه الكرات تكون مقذوفة بقوة وتحدى .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى كرة عالية وسهلة .

– أجعل اللاعب القاذف ينتظر إلى أن يتخذ الممرر وضع الاستعداد لأداء التمرير قبل قذف (رمى) الكرة .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل اللاعب المكلف بالقذف (رمى) الكرات يرمى كرات على ارتفاعات منخفضة .

– لحظة الرمى زود المسافة تدريجياً بين القاذف والممرر .

تدريب رقم (١٠) :

تدريب التمرير من أسفل باليدين معاً Forearm Pass for accuracy Drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- عند تنفيذ هذا التدريب على المدرس أو المدرب أن يضع فريقان فقط فى كل نصف ملعب .

- فى هذا التدريب يمكن لزوجان من اللاعبين القيام بمهمة ارسال الكرات وتوزيعها فى مناطق الأهداف .

شكل (٢٠)

- بسبب هذا التوزيع فى الكرات المرسلة ، فإن ذلك يتطلب ضرورة أن يكون هناك فراغ (مساحى) أكبر للتوقعات الجديدة *For the new participantion* الخاصة بالاتجاهات المختلفة للكرة .

- كما يمكن أن يجرى هذا التدريب خاصة لو ارتبط مع بعض الأنشطة أو المهارات التى تتضمن لنا التدريب الأكثر فاعلية على التوقعات ، فمثلاً ، التمرير والتحرك (كما جاء فى تدريب «٥») ، أو التمرير على هدف (مثل التدريب رقم «٤») ، إذا يجب النظر إليهما للاستعانة بهما . خاصة لو احتاج الممرر *The passer* زيادة التدريب على دقة التمرير ، وحتى تصبح دقة التمرير دقة اضافية *Additional accurcy* .

- أما فى حالة احتياج اللاعب الممرر إلى التغذية الرجعية لزيادة الدقة ، يجب علينا أن نضع هدف بدنى *Physical target* ، أو مرتبة *Bad sheet* أو

عربة *Loandary Cart* فى منطقة الهدف الذى سوف يمرر إليه الكرة .

الاحتياجات *Equipments*

لنجاح تنفيذ هذا التدريب نحتاج إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– عدد ٢ ملعبان متجاوران ، شريط لتحديد الخطوط الخارجية لمنطقة الهدف ، مشمع *Bad sheet* ، عربة *Loandy cart* ، كرة لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

أولاً عند بدء تنفيذ هذا التدريب يجب على المدرس أو المدرب مراعاة مجموعة التعليمات التالية :

- يقف اللاعب المكلف بقذف الكرات ... *Tosser* على خط الهجوم (الـ٣م) .
- بينما اللاعب المستقبل *Receive* فى الملعب الخلفى *Back court* ونقطة الدفاع فى قذف الملعب الأخر فى الجهة العكسية من الشبكة (×) .
- يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة على أى من جانبى اللاعب المستقبل الأيمن أو الأيسر .
- وعلى الأخير (المستقبل) أن يقوم بأداء التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* موجهاً الكرة اتجاه الهدف الذى يكون فى العادة على شكل ربع دائرة ١٠ قدم ربع والذى يتبع خطا الهجوم وخط الجانب وفى نفس نصف ملعب اللاعب القاذف أنظر شكل (٢٠) مع ملاحظة أن التمرير من أسفل باليدين يصل ارتفاعها ٢٠ قدم فوق الشبكة .
- بمضى آخر النقطة التى تمثل الهدف نبدأ بـ (٧) أعلى حوالى ٢م إلى ٢,٢٥م أقدام من خط الجانب، وتمتد ١٠ أى حوالى ٣م أقدام إلى داخل منتصف الملعب .
- يكون هذا التدريب هاماً بسبب تشيده أو بناءه لدقة التمرر .
- يجب على القاذف أن يواجه الاتجاه الذى يكون على وشك رمى الكرة فيه ، مع ملاحظة أن يكون الرمى بسرعة ، حيث أن هذا يساعد المستقبل أن يتحكم فى أى اتجاه يجب عليه أن يتحرك فيه .

- يجب على اللاعب المستقبل أن يتحكم فى الاتجاه الذى تذهب إليه الكرة المقذوفة ، لذلك عليه أن يتحرك بسرعة ويؤخذ وضع الاستعداد قبل أن تصل الكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المستقبل حرية تحركه فى اتجاه جانبى واحد من أحد الاتجاهين فى الأول ، وعلى وجه الخصوص إذا كان لديه شعور أو احساس أو لاحظ أن المستقبل نقط ضعفه فى أى اتجاه عليه أن يرتقى به .

– يرعى فيما بعد ، على اللاعب المستقبل أن يلتمس كيفية تناوب الكرات فى الاتجاهات المختلفة بمعنى رمى الكرات على نفس الجانب الواحد ثلاث أو خمس مرات ثم التبديل .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة على الكرة .

– التحرك السريع مع اتخاذ الوضع الصحيح مثل الوصل إلى الكرة .

– المصطبة (مسطح الأيدى) يوجه الكرة إلى الهدف .

– الاستقلال والاستخدام الأمثل لقوس طيران الكرة .

– العينان تتبعان الكرة إلى الهدف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ ٢٠ عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً صحيحة بدقة اتجاه الهدف من ٢٥ كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– كبر (أزد) *EnLarge* منطقة الهدف .

– أجعل القاذف يرمى الكرات قرب المستقبل .

– – أجعل القاذف يأخذ وقت أطول بين كل كرة مقذوفة وأخرى .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

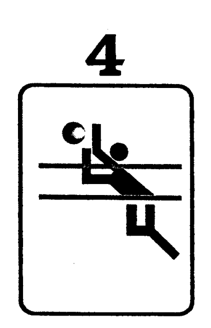
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– نقص (قلل) حجم مساحة الهدف .

– أجعل القاذف يقذف الكرة أبعد من المستقبل .

– أجعل القاذف يستغرق وقت أطول بين كل كرة مقذوفة وأخرى .

4



الفصل الرابع
الارسال
Serve

- الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* .
- معدل الارسال من أسفل أمامى .
- استكشاف أخطاء الارسال من أسفل أمامى وتصحيحه .
- الارسال من أعلى فلوتر *over hand floater* .
- معدل الارسال من أعلى فلوتر .
- استكشاف أخطاء الارسال من أعلى فلوتر وتصحيحها .
- تدريبات الارسال .

الارســـال

Serve

تعتبر مهارة الارسال أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومى ، ولقد اختلفت الآراء حـول تلك المهارة فالبعض أطلق عليها أن مفتـاح النجاح للفريق، والبعض الآخر أطلق عليها المهارة ذات الطابع الهجومى الأولى أو الثانوى .

ومن وجهة نظر المؤلف تعتبر الأفضلية أو الأسبقية الأولى والخاصة بالارسال متمثلة فى الاصرار على ارسال الكرة داخل حدود ملعب الخصم محاولاً تحقيق نقطة وذلك قدر المستطاع ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال ارسال تلك الكرة بصورة قوية نوعـًا لا يستطيع الخصم استقبالها وإن تم ذلك (استقبال الارسال) ، فغالبًا ما يوضح هذا الارسال القوى نوعية ونمط الفريق المستقبل فى تعامله مع الأنواع المختلفة للارسال .

فى حين تتعلق الأسبقية الثانية فى المرسل *(Server)* (لاعب الارسال) ، وكيفية تحديده وتدقيقه للمكان أو المركز الذى يود ارسال الكرة إليه فى ملعب الخصم ، أن مجرد استيعاب اللاعبين لهذه الأفضليات أو الأسبقيات الأولى والثانية الخاصة بالارسال يكون هؤلاء اللاعبين قد تسيدوا هذه المهارة ، هذا بالاضافة إلى الخاصية التى تتعلق بفكر المرسل ، والمتعلق فى كيفية ارسال الكرة بقوة أكثر ، أو اضافة وضع أو حركة أكثر أثناء التعامل مع الكرة مثل حركة المرجحة للذراع الضاربة مثلاً .

وكثيراً ما يخطأ اللاعبين المرسلين المبتدئين *The beging Server's* فى تفسير هذا الأفضليات أو الأسبقيات ، حيث يعتقدون أن القوة هى الأسبقية الأولى أثناء تعاملهم مع الكرة عند أداء الارسال ، وهم لا يدرون أنهم بذلك يضحون بعامل الدقة الخاصة بموضوع سقوط الكرة فى ملعب الخصم .

عاملين أساسين يجب أن يكونا فى الاعتبار عند أداء الارسال خاصة مع فرق المبتدئين وهما الدقة ، والملائمة ، فالعامل الأول يتمثل فى كيفية سقوط الكرة فى الموضع أو المكان المحدد وذلك فى دقة تامة ، أما الملائمة فتعنى

كيفية اخراج القدر الملائم من القوة أثناء التعامل مع الكرة عند ارسالها . وفى الحقيقة هما عاملان مترابطين ببعضهم البعض .

ويعتقد بعض المتخصصين فى مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة أنه قمة الأفضلية أو الأسبقية بجانب ما سبق ذكره من أفضليات أو أسبقيات هى تلك الأفضلية التى تتمثل فى السند الأساسى للارسال لكى يكون دائريًا وهى قمة الأفضليات ، ونحن نعنى بذلك أن جميع اللاعبين أثناء دورانهم يجب أن يكون على مستوى واحد فى أداء الارسال ، فمن المعروف فى مجال الكرة الطائرة أنه ليس هناك أحد ما قد سجل نقاط بدون الارسال ، بمعنى آخر أن النقاط التى يحققها الفريق يكون الارسال فيها قائم مشترك مع مهارات الضرب والصد ... الخ .

الارسال من أسفل أمامى *Under hand Serve* :

يعتبر هذا النوع من الارسالات أحد الأنواع الرئيسية التى يجب أن يتسيدها جميع اللاعبين ، فهو من الارسالات الملائمة والمناسبة التى تحتم مواقف اللعب استخدامها فى بعض الأحيان ، أن المقومات الأساسية لنجاح الارسال عادة ما تكون فى النسبة العالية فى لعب الارسال ، ولكن فى الارسال كمهارة يمكن استخدامها فى كثيراً من التدريبات ، خاصة تلك التدريبات الوثيقة والتى تمثل صورة واقعية لما يحدث فى المباراة .

فمثلاً عندما يكون الغرض الخاص بالتدريب هو العمل على تنمية نوع من التمرير *Passing* أو الاستقبال أو حتى تركيبات مكونة من التمرير أو تمرير من أسفل ... *Foreavm Passing* ثم الاعداد *Set up* والضرب *Spike* ، هنا نجد أن الاتجاه العام يكون باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ، وهذا لا يتأتى تنميته عند الارسال إلا باستخدام الارسال من أسفل *Under hand serve* لأنه من الأسهل للاستقبال ، وتكون النتيجة تمثل هذه التدريبات حتى باستخدام أنواع مختلفة من الارسال لكثير من المحاولات هى التأكيد على هذه المهارات وهذا لا يتأتى إلا بارتباطها بأنواع مختلفة من الارسال .

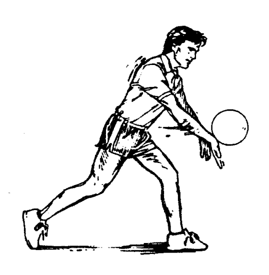
معدل الارسال من أسفل Under Hand Serve Rating :

أن مجموعة المعدلات التى سوف نشير إليها هنا هى الحقيقة عبارة عن مجموعة أداءات نستطيع أن نراها فى المستويات الثلاثة المذكورة هنا وأن كان مستوى أداء المبتدئ هنا يتسم بكثير من الأخطاء وهو ما سوف نعالجه عند استكشاف الأخطاء .

جدول (٥)

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
الاعداد Preparation	• مسك الكرة يكون غالباً عالياً . • أحد الكتفين تشير إلى الشبكة . • العينان لا تركزا على الهدف ولا على الكرة . • يميل أصحاب هذا المستوى إلى استخدام القبضة إو الكلوه (كلوه أيد) .	• مسك الكرة فى مستوى خط الوسط الوهمى . • الكتفين مربع بالنسبة للشبكة . • العينان على الهدف . • استخدام اليد الضارية مفتوحة .	• الكرة فى مستوى الوسط . • الكتفين مربع بالنسبة للشبكة . • العينان على الكرة . • استخدام اليد الضارية مفتوحة .
التنفيذ Execution	• الذراع عادة ما تمرجح عالياً . • الوزن ينتقل أو يتبدله خلفاً أو إلى الأمام . • اليد الممسكة تتحرك للأمام	• الذراع تمرجح للأمام ولكن مبكراً جداً . • الوزن ينتقل أو يتبدل للأمام . • اليد الممسكة تتحرك قليلاً جداً	• يسمح للكرة أن تسقط قبل مرجحة الذراع . • الوزن يتحول مع لمس الكرة . • الكرة تقذف عالياً (أقرب ما يكون

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط) تخلل	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
معلقة *Hold ball* قبل اللمس تماماً ثم بعد تسقط اليد الممسكة شكل١/٣ . ● تلمس الكرة أسفل المنتصف الخلفى لها وبمؤخر اليد ، ويكون هذا المنتصف الخلفى للكرة هو النقطة الرئيسية للمس .	ولكن يكون هناك قذف للكرة . ● لمس الكرة يكون فى مستوى الوسط أو الحضر وتلمس الكرة باليد مفتوحة من أسفل .	وتصبح يد شبه معلقة *Holding hand* . ●ميل لاعبى هذا المستوى فى أن يكون نقطة اللمس *Contact point* فوق الرأس .	تابع التنفيذ *Execution*
● يتحرك اللاعب ببطئ أو بقدمه الأمامية إلى داخل الملعب . ● اللاعب المرسل يسمح للذراع المرسلة بأن تمرجح والوزن يتحول للأمام أو اللاعب إلى وضع الدفاع . ●اللاعب أو اللاعبة يستعد أو يعد نفسه للعبة التالية .	●الوزن على القدم الأمامية . ● تمرجح الذراع المرسلة اتجاه قمة الشبكة . ● اللاعب يمكث أو يظل فى داخل منطقة (مكان) الارسال فترة .	● الوزن مازال على القدم الخلفية . ● المتابعة لليد المرسلة عالياً واتجاه السقف *Cecling* . ● للاعب عادة ما يراقب نتيجة أداؤه للارسال .	المتابعة *Follow Through*



شكل (٢١)

استكشاف الأخطاء وتصحيحها الخاصة بالارسال من أسفل أمامى :

Error detection and correction for the under hand serve:

ان مجموعة الأخطاء التى عادة ما ترتكب خاصة فى مستوى المبتدء أو الأولى التى نستطيع ملاحظاتها لدى هؤلاء اللاعبين المبتدئين أو حتى لاعبى ولاعبات المستوى المتوسط بالنسبة لهذا النوع من الارسال ، (الأرسال من أسفل أمامى *Under hand serve*) يمكن حصرها فى مجموعة الأخطاء الثلاث الرئيسية والتي يمكن أن تتعلق بالآتى :

١- اليد الضاربة ومرجحة الذراع *Hitting hand and arm swing* .

٢- اليد الحرة (الممسكة بالكرة) *The holding hand* .

٣- تحويل أو انتقال الوزن *Weight transfor* .

ومهارة الارسال من أسفل أمامى فى أخطائها شأنها شأن أى مهارة أن

أخطائها أخطاء مركبة لا يمكن الفصل بينها لذلك يجب على المدرب أن يتأكد أن اصلاح أى خطأ ، وليكن الخطأ الأول المتعلق باليد الضاربة وكيفية المرجحة ، قد تم بالفعل وأصبح شبه غير وجود لدى اللاعبين المبتدئين ، حينئذ يجب الانتقال إلى الخطأ التالى وهكذا ، هذا بالاضافة أنه وبمرور الوقت ومع التدريب سوف تقل هذه الأخطاء وتكاد تختفى تماماً .

ولقد حاول المؤلف هنا استكشاف مجموعة الأخطاء الثلاثة التى يمكن ملاحظاتها لدى اللاعبين المبتدئين ، ووضعها فى الجدول التالى وأمام كل خطأ كيفية تصحيحه .

جدول (٦)

الخطأ Error	التصحيح Correction ✔
● تكون الكرة ممسوكة عاليًا جداً بواسطة اليد الحرة .	● يجب أن تمسك الكرة فى مستوى الوسط. وتلمس فى منتصف الخلفى لها .
● لمس اليد للكرة لا يكون بقوة (متينة) *Solid* .	● اليد الممسكة للكرة (اليد الحرة) يجب ألا تتحرك للأمام ، مع أو بمجرد ما تمرجح الذراع الضاربة ، لكى يتسنى لنا ضرب أو لمس الكرة بمؤخرة اليد ، وطريقة اللمس تدل على أن اليد تقطع الكرة لا غير *Must cut into the ball* .
● وزن المرسل *Weight server* يتحول أو ينتقل *Transfor* على أو فوق القدم الأمامية .	● يجب أن تكون مرجحة الذراع ونقل الوزن بنعومة *Smooth* وبخفة *Slight-ly*، وانسيابية مع اتجاه مرجحة الذراع والوزن معاً وفى اتجاه الأمام .

الارسال من أعلى الفلوتر :

Overhand floother serve

ارسال من نوع آخر يمكن أن يكون أكثر قوة وله أكبر قدر من الفاعلية عن نوع الارسال من أسفل أمامى ، وتستطيع الذراع الضارية فيه أن تبلغ حركة *Floating* والقوة على الكرة أكبر قدر لها ، مما يجعله شديد الصعوبة فى الاستقبال ، إلا وهو الارسال المعروف بالارسال الفلوتر *The floater serve* ، كما يتميز هذا النوع بخاصية أخرى ، ألا وهى ينتقل بدون القدرة على التكهن *Un predict able* ، بمكان سقوطه ، وذلك لسبب رئيسى يرجع إلى استجابته للهواء الشائع أو الدارج ، بمعنى آخر لا يعتمد على قدر اضافى من الهواء يساعد الكرة فى انتقالها ، (كما هو معروف أن الكرة تسير مع تيار الهواء) .

إن هاتان الخاصيتان السابقتان تجعلان هذا الارسال الفلوتر *Floater serve* ناجحاً وأكثر فاعلية وانتاجية ، هذا بالاضافة إن الارسال الفلوتر يكون فيه ضرب الكرة خفيفاً أثناء تعاملها أو لمسها باليد أثناء الارسال قدر المستطاع كذلك انتقال الكرة يتم بدون دورانها *No spain* .

لذلك ننصح بأنه يجب على غالبية اللاعبين فى الأول أن يكون لديهم فكرة ، أو رأى خاص فيما يتعلق بكيفية أداء هذا النوع من الارسالات ، وذلك قبل ما يكون لديهم القدرة على تنفيذ الأداء الفعلى أثناء التدريب وكذا الأداء الواقعى أثناء المباريات .

وهنا يجب أن نضيف أنه وباستمرار التدريب ، فإن ذلك يساعد فى العادة أن يسمح للاعبين بأن يدركوا الشعور الخاص بكيفية هذا النوع من الارسالات .

معدل الارسال الفلوتر من أعلى :

Over hand flooter serve rating :

جدول (٧)

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط) :	Advanced Level المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	● وفى هذا المستوى نجد أن اللاعبين المبتدئين يميلون أن تكون أصابع القدمين تشير إلى الخط الجانبى (بمعنى أن جنب الجسم يواجه الخط الجانبى نسبيًا) ، والكتفين ليست مربعة بالنسبة للشبكة . ● العينان لا تركزان سواء على الهدف أو على الكرة .	● وفى هذا المستوى نجد أن الكتفان تكونان مربع بالنسبة للشبكة (بمعنى أن الخط الوهمى الخارج من الكتفان مع الشبكة يشكلان شكل مربع) ، وذلك بمجرد ما يكون اللاعب قد لعب الكرة . ● العينان تركزان على الهدف .	● وفى هذا المستوى نجد أن مستوى الأداء قد تحسن حيث نجد أن الكتفان أثناء الأداء تكونان مربعة على الشبكة ، وذلك قبل لمس الكرة، كذلك نجد أن أطراف أصابع القدم (مقدمة القدم) تشير للأمام اتجاه الهدف. ● العينان على الكرة .
التنفيذ *Execution*	● أثناء التنفيذ نجد أن لاعبى هذا المستوى يميلوا إلى: ● قذف تقذف ولكن بدون ثبات وغير ملائم وفى العادة بجوار الكتف	● أثناء التنفيذ نجد أن لاعبى هذا المستوى يميلوا إلى : ● قذف الكرة بعيداً جداً وأمام الكتف الضاربة ولكن على ارتفاع جيد .	● وفى هذا المستوى نجد أن الأداء تحسن وأصبحت الكرة تقذف بطريقة تجعل اللمس بواسطة اليد الضاربة ملائمًا ، ويحدث ذلك أمام

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط) تخلل	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ *Execution*	الضاربة ومرتفعة جداً . • أخذ خطوات قبل اللمس ، كما لمس الكرة يكون بالأصابع . • حركة الجسم *Extran earsbody movement* .	• لمس الكرة يكون باليد مفتوحة ولكن الذراع ليست على الامتداد الكامل لها . • حركة الأمام تحدد تحول الجسم .	كتف اليد الضاربة وقريب من الجسم ، أنظر الشكل . • لمس الكرة ، يجب أن يكون حركة قطع للكرة من فوق... *Cutting into* ، وذلك بواسطة مؤخرة اليد، والذراع فى كامل امتدادها ، واليد تلمس الكرة فى وقت أقل . • حركة الجسم تكون مؤثرة .
المتابعة *Follow Through*	• يميل لاعبى هذا المستوى إلى مرجحة الذراع مرجحة دائرية مقاطعة للجسم . • كذلك يتحول وزن الجسم من الجنب الضارب إلى الجنب الغير ضارب. • يقف اللاعب ينتظر النتيجة .	• يميل لاعبى هذا المستوى إلى القيام بحركة متابعة صغيرة من الذراع الضاربة . • الوزن يتحول على القدم الأمامية . • بعض الحركات الخاصة باتجاه مركزه اللاعب .	• وفى هذا المستوى نجد أن ليس هناك حركة متابعة . • على المدرب أو المدرس التشديد والتأكيد على تحول الوزن فى منطقة الفخذ . • اللاعب يتحرك بسرعة لداخل الملعب ، مستعداً للدفاع .



شكل (٢٢)

استكشاف الأخطاء وتصحيحها والخاص بالارسال الفلوتر من أعلى :

Error detection and correction for the over hand floater :

أن نجاح لاعب الارسال فى مهارة الارسال من أعلى *Over hand serve* بصفة عامة والارسال الفلوتر بصفة خاصة ، من الممكن أن يكون مرجعه إلى الاتقان المضبوط والمناسب وكذا الملائم لطريقة القذف (قذف الكرة) العالية اتجاه الكتف الضارب ، مما يزيد بالتالى إلى اتاحة فرصة استخدام هذا النوع بصورة أكبر ، ولهذا فإن معظم متخصصى الكرة الطائرة ينصحون بأن يقضى معظم اللاعبين بجميع مستوياتهم أكبر وقت ممكن فى التدريب على قذف الكرة لأنفسهم فى هذا النوع من الارسال ، بطريقة تجعل طريقة ، أو كيفية الرمى أو القذف للكرة فيما بعد تتم بصورة آلية .

ولقد حاول المؤلف هنا أن يستكشف بعض من الأخطاء والتى يرى أنها

أكثر تكرار عند معظم اللاعبين ، واضعاً طريقة تصحيحها أمام كل خطأ وذلك فى صورة جدول ، حتى يتسنى لكل من المدرس والمدرب أن يستعين به فى حل العديد من الأخطاء المصاحبة .

جدول (٨)

استكشاف الأخطاء وتصحيحها الخاصة بالارسال من أعلى الفلوتر

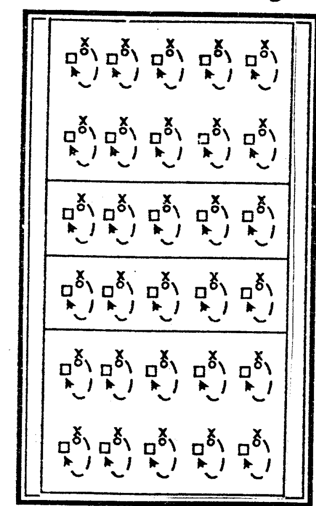
الخطأ Error	التصحيح Correction
• الكرة تذهب (تدخل) فى اتجاه الشبكة .	• أيها المدرب أو المعلم أجعل لاعبك يقوم بقذف الكرة بخفة قليلاً فوق الكتف الضاربة وأمامه مباشرة .
• الكرة تتجه (تخرج) خارج حدود الملعب أو فوق خط النهاية أو الخط الجانبى .	• مرة ثانية ، أجعل ضاربك يرمى الكرة فوق الكتف الضارب وأمامه مباشرة ، مع ملاحظة أن يكون لمس الكرة باليد يكون أسفلها وفى منتصفها الخلفى .
• يميل اللاعب المرسل إلى القيام بحركات غير ضرورية من جسمه .	• إجعل اللاعب المرسل لا يأخذ أى خطوة للأمام (حتى لو خطوة واحدة) مع ملاحظة أنه يجب أن يكون هناك تحويل أو تغيير فى وزن الجسم ، أيضاً يجب ملاحظة أن جميع الحركات الأخرى التى يقوم بها اللاعب بجسمه يجب أن توجه إلى الهدف المقصود *Intended target* .
• عادة ما يكون هناك فقد فى قوة الارسال .	• القذف يجب أن يكون مباشرة للأمام، اتجاه الرأس قليلاً ، وفوق الكتف الضارب ، مع ملاحظة أن يكون لمس الكرة أو التعامل معها بمؤخرة عرض الكف المفتوحة *Awide open hand* ، ويتحول وزن الجسم على الرجل الخلفية فى منطقة الفخذ .

تدريبات الارسال من أعلى الفلوتر *Floater serveing drills*

تدريب رقم (١٢) :

تدريب قذف الكرة

Ball toss drill



شكل (٢٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب أن يتدرب اللاعبون على قذف الكرة لأعلى واتجاه الكتف الضارب ، وذلك أثناء وقوفهم فى قطارات أو صفوف وعلى مسافة أو على بعد ذراع واحد من بعضهم البعض .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة الاحتياجات التالية :

- عدد كرة طائرة واحدة (قانونية) لكل لاعب .
- عدد (١٢) مربع أبعاده ١٢ بوصة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players***

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- صنع أو أرسم مربع طول ضلعه حوالى ١٢ بوصة (٣م سم) وذلك كهدف على الأرض .
- يقف اللاعبين ، كل لاعب قريبًا من مربعه وللخارج قليلاً ، بمعنى آخر أن

تكون قدمه الأمامية فى منتصف المربع .

- يبدأ اللاعبون فى اتخاذ وقفة الاستعداد الخاصة بوضع الارسال الفلوتر من أعلى *The over hand floater serve* – مع ملاحظة وضع الذراع واليد الضاربة فى كامل امتدادها .
- يبدأ اللاعبون فى قذف الكرة لأعلى ، حتى تصل إلى ارتفاع مناسب فوق الكتف الضارب قليلاً ، شرط أن تهبط تلك الكرة المقذوفة داخل المربع الذى أمام كل لاعب .
- يتوقف نجاح كل لاعب ، عندما يشعر أنه لم يقذف الكرة كثيراً لمجرد أنه فى الوضع الخاص بالكرة بالنسبة للارسال .
- على كل لاعب أن يجعل حركة قذف الكرة تتم بكفاءة عالية ومناسبة وملائمة وذلك قدر الامكان .
- أثناء قذف الكرة يجب أن يراعى اللاعبين أن يتم ذلك بدون دوران الكرة لأعلى بمعنى *Toss the ball with out spin* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك اللاعب أو الدارس حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

– فى مرحلة متقدمة يترك لكل من اللاعب أو الدارس حرية عدم استعمال الهدف .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– يجب على كل لاعب أن يركز على الكرة .

– محاولة الوصول إلى أقصى نقطة بواسطة الذراع التى تتعامل مع الكرة (الذراع الضاربة) .

– ضرب الكرة فى منتصفها الخلفى ولأسفل .

– ضرب الكرة ملائمة أو مناسبة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد تسع (٩) قذفات ناجحة للكرة من اجمالى (١٠) عشرة قذفات .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل الهدف (المربع) مساحته أكبر قليلاً .

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty***

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– اجعل الهدف (المربع) الذى سوف تسقط فيه الكرة المقذوفة أصغر قليلاً.

تدريب رقم (١١) :

تدريب ارسال الحائط

Wall serve drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يتأكد أن جميع اللاعبون الواقفون فى مواجهة الحائط يبعدون حوالى ٢٠ قدم أى حوالى (٦م) من الحائط (الذى بجوار الملعب) ، والمسافة البينية بين

شكل (٢٢)

بعضهم البعض حوالى ٥ أقدام أى حوالى (١٥٠سم) .

– يجب على جميع اللاعبين مراقبة بعضهم البعض بحرص شديد ، عند محاولة استرجاع الكرات الشاردة (الكرات المفقودة أو الضائعة) .

– يراعى رسم خط أو وضع شريط على الحائط ارتفاعه عن الأرض بارتفاع الشبكة .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– شريط يستخدم كخط على الحائط .

– عدد كرة واحدة طائرة قانونية لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يقف جميع اللاعبين المكلفين بالعمل فى هذا التدريب على بعد حوالى (٢٠) قدم أى حوالى (٦ م) تقريباً من الحائط ، ومع كل منهم كرة طائرة قانونية .
- اقذف أو ارسل الكرة اتجاه الحائط شرط أن يكون موضعها فوق الخط أو الشريط المرسوم على الحائط .
- اختار (حدد) هدف على الحائط أو أى نقطة ، ومحاولة الضرب على هذا الهدف قدر المستطاع .
- يجب على المدرب أن يحدد جهة زيادة درجة كثافة *Gain consistancy* التدريب لكى تحقق النجاح الملائم دون أن يبذل أقصى قوة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية تغيير طريقة التعامل مع الهدف المرسوم على الحائط وذلك بأن ترسل الكرة أعلى أو أسفل الخط مثلاً .

– حرية استخدام أى نوع من أنواع الارسال ، فمثلاً يمكن للاعب حرية استخدام الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* أو الارسال من أعلى الفلوتر *The hand floater serve* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

بالنسبة للارسال من أسفل أمامى :

– يراعى لمس الكرة وهى فى مستوى المتوسط .

– الذراع الممسكة بالكرة *Holding hand* لا تتحرك .

– المتابعة لحركة الذراع (الضاربة) حتى الحافة العليا للشبكة أو الخط الأمامى المرسوم على الحائط .

بالنسبة للارسال من أعلى الفلوتر :

– الكتف مربع على الشبكة الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين مع خط عرض للشبكة تمثل شكل مربع .

– ضع الكرة فى الموضع الصحيح بالنسبة للجسم .

– أكمل حركة الذراع المرسلة *Serving arm* بعد قذف الكرة .

– يجب أن تكون هناك حركة وخز *Poking action* للكرة أثناء اللمس.

– اليد الضاربة (المرسلة) تشير إلى الهدف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ تسع (٩) محاولات جيدة من (١٠) ارسالات أسفل أمامى *Under hand serve* .

– محاولة تنفيذ تسع (٩) محاولات جيدة من (١٠) ارسالات من أعلى فلوتر *Over hand floater serve* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يتحرك الدارس أو اللاعب قرب الحائط .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– حدد أو تخير هدف خاص فوق الحائط ، بمعنى آخر يتحرك الدارس أو اللاعب حرية تحديد أو اختيار هدف على الحائط .

– يتحرك الدارس أو اللاعب ليبعد عن الحائط .

تدريب رقم (١٢) :

المساعد يرسل على الشبكة

Partner serve at net

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يقف اللاعبين كل فى نصف ملعبه وبينهم الشبكة ، شرط أن يبتعدوا عن بعضهم البعض مسافة حوالى (٥) أقدام أى حوالى (١٥٠سم) .

– يلاحظ فى هذا التدريب ، أنه ربما يرسلوا اللاعبين الكرة فوق الشبكة لأقرانهم فى نصف الملعب الآخر ، أو

شكل (٢٥)

يمكنهم أن يرسلوا الكرة لتمر من فوق الشبكة اتجاه نقط الفراغ المقابلة لهم (هذا فى حالة قلة العدد أو النقص الحقيقى للاعبين) .

– ويكون المنظور *Apparent* ظاهراً أو واضح ، وعلى أى حال هنا نقترح أن يتظاهر اللاعبين أو يتصنع جميع اللاعبين التظاهر بكيفية أداء الارسال ، شرط أن يكون ذلك حسب اشارة المدرب .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– عدد ٢ شبكتان كرة طائرة قانونيتان .

– عدد ١ كرة لكل زوج من اللاعبين أو للدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل اثنان من اللاعبين يقفا فى جانبين معاكسين من الملعب وبينهم الشبكة شرط أن يبتعد كل منهم عن الشبكة مسافة ٢٠ قدم أو حوالى (٣م) أى يقفا خلف خط الهجوم .
- يقوم أحد اللاعبين برمى الارسال ، شرط أن يمر من فوق الشبكة واتجاه اللاعب الآخر (الذى يمثل المساعد) أو الشريك فى الناحية العكسية من الملعب . أنظر شكل (٢٥) .
- يجب على اللاعب المساعد (الشريك) أن يكون قادراً على مسك الكرة بدون التحرك أكثر من خطوة فى أى اتجاه ، وذلك للحكم على دقة ارسال اللاعب المرسل .
- يراعى اللاعب المرسل أن يكون ارساله لمسافة ٤٠ قدم ، وأن يتميز هذا بالقوة البسيطة نسبياً .
- يجب على المدرب أن يتشدد ويؤكد على ضرورة التنفيذ الملائم أو المناسب من جانب اللاعب المرسل .
- فى مرحلة متقدمة يستحسن أو يفضل استخدام اللاعب المساعد كهدف .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك اللاعب المرسل حرية اختيار نوع الارسال ولكن يفضل أن يبدأ بالارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* ثم الارسال من أعلى الفلوتر *The hand floa ter serve* .

– يسمح فى بدء التدريب بالتغاضى عن التوجيه الخاص بالارسال ، حيث أنه من الممكن أن ينحرف الارسال قليلاً جهة اليمين أو اليسار ، عموماً فإن التباين أو الاختلاف فى العادة يكون مسموحاً به فى أول التدريب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– بالنسبة للارسال من أسفل أمامى *For the under hand serve* :

– يجب أن يهتم اللاعب بعامل الدقة *Accuracy* قبل كل شئ .

– بالنسبة للارسال من أعلى الفلوتر *Over hand floater serve* :

– يجب أن يراعى اللاعب المرسل طريقة القذف (الرمى) المناسبة للكرة .

– يجب أن يراعى اللاعب المرسل حركة الذراع الضاربة للارسال ، الملائمة والهادفة .

– يجب أن يراعى اللاعب الدمج الكامل التام لعناصر حركة الجسم مجمعه (عمل مفاصل الطرف السفلى – منطقة الجذع – حركة الذراع الرامية – حركة الذراع المرسلة – نقط التقاء الكف بالكرة – المتابعة – العينان) .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– على اللاعب محاولة تنفيذ (٩) تسع محاولات ناجحة من (١٠) ارسالات من نوع أسفل أمامى *Under hand serve* .

– على اللاعب محاولة تنفيذ (٩) تسع محاولات ناجحة من (١٠) ارسالات من نوع الارسال من أعلى فلوتر *Floater serve* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– قرب المسافة البينية بين اللاعبين أو المساعدين بعضهم لبعض فى بدء التمرين .

– خفض ارتفاع الشبكة .

– اسمح للاعب المستقبل بألا يأخذ أكثر من خطوة فى أى اتجاه .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أعمل على زيادة المسافة بين المساعدين *Parteners* .

– ارتفاع الشبكة يكون تدريجياً إلى أن نصل إلى الارتفاع القانونى لها .

– أجعل اللاعب المستقبل يقف بدون تحرك لكى يستلم الكرة .

تدريب رقم (١٤) :

تدريب الارسال من على خط النهاية *End line serve drill*

شكل (٢٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- اسمح للاعبيك بأن يؤدوا الارسال من أى مكان بجوار خط النهاية .

- يجب أن يكون اللاعبين فى الجانب الواحد من أى نصفى الملعب (الواقفين خلف خط النهاية) بعاد عن بعضهم البعض مسافة لا تقل عن ٥ أقدام أى حوالى (١٥٠سم) .

- يجب أن يراقب اللاعبين الكرات القادمة إليهم من المرسلين الآخرين.

- لو لوحظ فى بدء تنفيذ هذا التدريب أن هناك بعض الكرات الشاردة أو الطائشة ، اجعل اللاعبين الموجودين على خطوط النهاية هم المكلفين باسترجاع مثل هذه الكرات .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- عدد ٢ شبكتان قانونيتان – كرة طائرة .
- عدد ١ كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- اللاعبان المشاركان يقفا فى الناحية العكسية لبعضهم البعض وعلى خط النهاية وبينهما الشبكة ، ليقوما بتنفيذ الارسال واعادته على كلا الجانبين .
- التأكيد والتشديد هنا على طريقة الأداء التكتيكى الملائم أو المناسب مع البعد عن قوة الأداء والتركيز على الدقة والاتجاه من خلال الضبط أو الاتقان التام *Full control* .
- الارسال هو المهارة الوحيدة التى تحتاج إلى اتقان وضبط وتحكم كامل ، كذلك يجب، على اللاعبين المؤدين لمهارة الارسال أن يأخذوا الوقت الكافى عند الأداء .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– اجعل (المدرب) اللاعب يمارس أو يتدرب على الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* أو الارسال من أعلى فلوتر *Over hand floater serve* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– نفس ما جاء فى تدريب رقم (٣) الخاص بارسال المساعدين .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٧) سبع ارسالات دقيقة صحيحة وذلك من (١٠) ارسالات من أسفل أمامى .

– محاولة تنفيذ (٧) سبع ارسالات دقيقة صحيحة وذلك من (١٠) عشرة ارسالات من أعلى فلوتر .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– قلل المسافة بين المرسل والمستقبل وذلك فى بدء تنفيذ التدريب .

– استعمل كرة أخف وزناً .

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty***

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

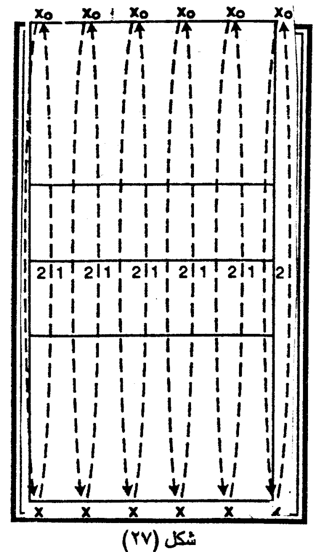
– العمل على زيادة المسافة بين اللاعبين المرسلين لبعضهم البعض .

– اجعل المستقبل يغير مركزه على خط النهاية .

– أوجد (خلق) زوايا أخرى للارسال يتجه إليها اللاعبين المرسلين بارسالاتهم .

تدريب رقم (١٥) :

تدريب مناسب أو ملائم للارسال
Consistency drills



شكل (٢٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- نفس ما جاء بتدريب (٤) .

الاحتياجات ***Equipments***

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الآتى :

- عدد ٢ شبكتان كرة طائرة قانونيتان .
- ١ كرة واحدة لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين
Instructions to class or players

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٤) ولكن مع اختلاف أهداف النجاح .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option***

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- أجعل اللاعبين يتدربوا على الارسال من أسفل أمامى أو أعلى فلوتر أو كلاهما بالتناوب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ارسالاً جيداً صحيحاً من نوع الارسال أسفل أمامى .

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ارسالاً جيداً من نوع الارسال أعلى فلوتر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يستلزم تنفيذ ارسالات عديدة مع تخفيض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يستلزم تنفيذ ارسالات عديدة أكثر من العدد المقترح .

– فى أواخر مراحل التقدم بالتدريب ، أجعل الدارس أو اللاعب يرسل إلى أحد نصفى الملعب .

– لدقة الاتقان التام للارسال قسم الملعب بالطول أو العرض إلى مربعات لتكون أهدافاً للارسال .

تدريب رقم (١٦) :

تدريب دقة الارسال

Serve for accurcy drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- أجعل أداء الارسال فى بدء التدريب من منطقة الارسال الملغاة ، ثم من خلف خط النهاية الممثل والمحدد لمنطقة الارسال الآن .
- أجعل ثلاث لاعبين مرسلين فقط فى كل نصفى ملعب ، يجب أن يرسلوا فى توقيت واحد لبعضهم البعض .
- من الممكن وضع أهداف فى كل نصف من نصفى الملعب ، يستطيع اللاعبين المرسلين أن يرسلوا عليها فى وقت واحد أنظر شكل (٢٨) .

شكل (٢٨)

- أنه من الأسهل والأوقع أن يشتمل هذا التدريب على أهداف نجاح لهذه المجموعة عنه فى حالة المجهود الفردى .
- فى كل مرة تضرب فيها الكرة بتعقل تحسب كضربة ناجحة .
- من الممكن والمقبول أن تكون هناك ٥ ضربات ذات أهداف ناجحة (تحدد قبل الأداء) يجب أن يقابلها نفس العدد فى وقت واحد من نصف الملعب الآخر .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– شبكتان كرة طائرة بارتفاعان قانونيتان .

– ملعبان كرة طائرة متجاوران أبعادهم قانونية .

– يرسم مربع طول ضلعه ١٠ أقدام (مرسوم) أو شريط كعلامة .

– كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة وضع أو رسم هدف مربع الشكل طول أضلاعه (١٠ أقدام × ١٠ أقدام) أى حوالى ٣,٥م x ٣,٥م ، وذلك فى أحد مراكز الدوران الستة وذلك على نصفى الملعب .
- أو أن يضع أو يرسم الهدف فى المراكز الدفاعية الخلفية مركز (١) أو (٥) .
- أو أن يضع أو يرسم الهدف فى المراكز المقابلة فمثلاً مركز (١) مقابل لمركز (٧) فى النصف الآخر من الملعب .
- يقف اللاعب خلف خط منطقة الارسال فى الوضع المناسب أمام الهدف ، ثم يضرب الكرة اتجاه الهدف الذى أمامه .
- يحاول اللاعب أن تكون كراته المرسلة فى اتجاه جميع المناطق التى بها الأهداف المرسومة .
- يستطيع المدرب من حين لآخر أن يقوم (بتغيير رسم المربع من المراكز الدفاعية ١ ، ٦ ، ٥ بحيث تشمل المراكز الهجومية ٢ ، ٣ ، ٤ ... الخ .
- فى هذا التدريب يركز المدرب على الاهتمام بعنصر الدقة عن عنصر القوة أثناء أداء الارسال .
- على جميع اللاعبين المؤدين للارسال أن يكونوا حذرين من الكرات المرسلة الآتية من اللاعبين المرسلين فى الناحية العكسية من الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية اختيار اللاعب لأى هدف يود أن يرسله إليه أو يبدء عليه الارسال .

– يترك للاعب حرية تحديد أهداف نجاح لنفسه يحاول تحقيقها من خلال ارساله على مناطق أو أهداف معينة دون الأخرى .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة أن تكون مقدمة قدم الجانب غير الضارب تشير إلى الهدف المقصود .

– الذراع الضاربة للكرة تتجه للهدف .

– حول وزن الجسم أثناء الضرب إلى الأمام .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون ارسالاً أو عدة ارسالات متجه إلى منطقة المربع المرسوم (الممثل كهدف) وذلك لمدة (٥) مرات على نفس الهدف .

– كرر هذا العمل بالنسبة لجميع الأهداف .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– كبر مساحة الهدف المرسوم على الأرض .

– قلل عدد المحاولات المسموح بها الخاصة بمقابلة أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– قلل مساحة أو الحجم الخاص بالهدف .

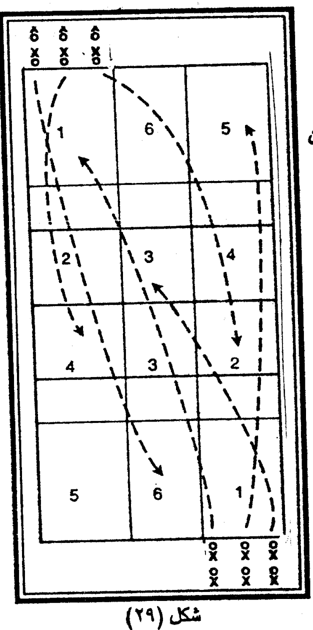
– قلل عدد المحاولات المسموح لمقابلة نجاح الأهداف .

- أجعل هذا التدريب تدريب تنافسي *Competitive drill* ، بمعنى أن يتحدى اللاعبين المرسلين من على أحد خطوط النهاية (خط الارسال) اللاعبين المرسلين فى الناحية الأخرى مقابلة لهم فى الوصول بأكبر عدد من النقاط للكرات المرسلة بنجاح داخل الأهداف قبل زملاءهم .

تدريب رقم (١٧) :

تدريب المناداة والارسال

Call and serve drill



شكل (٢٩)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- تأكد أن جميع اللاعبين فى بدء التدريب يرسلون من منطقة الارسال (الملغاة) .

- لا تجعل أكثر من ثلاث لاعبين يرسلون (أو يؤدون الارسال) فى وقت واحد على كل ناحية .

- يجب على جميع اللاعبين المرسلين ضرورة التركيز على الكرات الشاردة على كلا الناحيتين .

- من الممكن أن يكون العمل فى هذا التدريب فى أزواج ، بمعنى لاعب مشارك يرسل لنظيره الآخر فى الناحية العكسية من الملعب ، بمعنى أن ينادى المدرب على مركز معين توجه إليه الارسال فى آن واحد .

- يحفظ التسجيل على المراكز عند المناداة (٣) ، (٤) ، (٥) مثلاً .
- يسجل عدد مرات الارسال الناجحة لكل مركز .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة ارتفاعهما قانونى .
- كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتم تقسيم كل من نصف الملعب إلى مربعات تتضمن الست مراكز الرئيسية للعب (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) .
- مع ملاحظة أن هذا التقسيم يعطى (٦) مربعات مختلفة الأبعاد ، حيث تكون مربعات أبعاد المنطقة الهجومية للمراكز الثلاث الأمامية (٢) ، (٣) ، (١) ، مختلفة عن أبعاد المستطيلات فى المنطقة الدفاعية (١) ، (٦) ، (٥) فى المنطقة الخلفية أنظر الشكل ( ) .
- كما ترقم (يكون ترقيم) هذه المربعات حسب دوران عقرب الساعة بدأ من مركز (١) حتى مركز (٦) ليكون مركز (٢) ، (٣) ، (٤) فى الأمام وهى المناطق القصيرة للارسال ، (١) ، (٦) ، (٥) هى المناطق الطويلة للارسال .
- يجب على المدرب ضرورة الاشارة إلى أى منطقة سوف ترسل إليها الكرة وذلك من خلال المناداة على رقم هذه المنطقة .
- أرسل أى نوع من أنواع الارسال إما الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* أو ارسال من أعلى فلوتر *Over hand floater serve* .
- طريقة الارسال تحدد النقاط التى يستحقها اللاعب فمثلاً ، الارسال من

أعلى الفلوتر فى الاتجاهات والمناطق المحددة تستحق (٣) نقاط عند هبوط الارسال على الهدف المنادى عليه ، بينما يستحق اللاعب نقطتان فى حالة هبوط الارسال على هدف غير الذى نادى عليه ، ويستحق اللاعب المرسل نقطة واحدة على الارسال المجاور (القصير *Short serve*) أو الارسال الطويل *Long Serve* ، كذا نقطة واحدة للارسال المرسل إلى المسافة العكسية ، أى منطقة المسافة العكسية (المقابلة لنفس المنطقة) .

- يجب على كل لاعب أو لاعبة المحافظة على طريقة تسجيله أو تسجيلها .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– فى بدء التدريب يستطيع الدارس أو اللاعب أن يختار أو يحدد أى منطقة يود أن يرسل عليها .

– فى بدء التدريب أيضاً يترك للاعب أو الدارس حرية اختيار نوع الارسال الذى يطبقه أولاً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– غير اتجاه الكرة من خلال تغيير وضع الجسم وليس التغيير فى طريقة قذف الكرة أو مرجحة الذراع .

– أجعل الارسالات القصيرة قريبة من الحافة العليا للشبكة ، الارسالات الطويلة تعلو الحافة العليا للشبكة قليلاً .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– أحسب (٢٠) نقطة يستحقها اللاعب لـ (١٠) عشرة ارسالات ناجحة من أسفل أمامى .

– أحسب (٢٠) نقطة يستحقها اللاعب لـ (١٠) ارسالات ناجحة من أعلى فلوتر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– خفض أهداف النجاح السابق الاشارة إليها .

– كبر منطقة حدود الهدف المرسوم .

– قم بعمل مجموعة أهداف عديدة فى كل ملعب .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

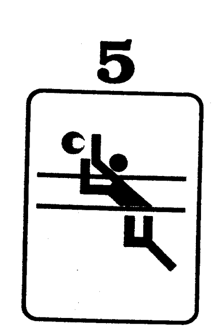
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– قلل مساحة كل هدف أو منطقة .

– حدد الوقت المناسب لرمى الارسال كعامل مساعد .

– ارفع أهداف النجاح .

5



الفصل الخامس

المهارات المركبة

Skills combination

مـزج أو خلط مهارتين معًا

Two Skill Combination

تدريبات على مزج مهارتين معًا

مزج (خلط) مهارتين
Two Skill Combination

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد أشكال ألعاب الكرة التى تتميز بالديناميكية والاثارة مما أضفى عليها طبيعة خاصة ميزتها عن باقى الألعاب الجماعية الأخرى ، ويتضح ذلك جليًا فى كيفية التعامل مع الكرة من خلال مجموعة من المهارات المختلفة والمتعددة الأشكال والأنواع فهناك من المهارات المتشابهة فى الأداء ولكن مختلفة فى الوظيفة ، كما فى حالة التمرير والاعداد، أيضًا هناك من المهارات المتضادة ، الارسال واستقبال الارسال أو الهجوم والدفاع ، ألا وقد دعت مثل هذه الأدوار العديد من العاملين والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ذوى التأهيل العالى إلى اسداء النصح والتوصيات للمدربين والمدرسين العاملين فى مجال الكرة الطائرة ، وهنا دعونا نستمع إلى تلك التوجيه ، التى نقلناها عن كل من بونى ، وباربارا *Bonne and Barabara* والتى تقول أنها لتوصية كبيرة تلك التى يجب أن نوصى بها عندما يبدأ لاعبيك فى تركيب أو مزج مهارتان خاصة مهاراتان مثل الارسال *Serving* والتمرير من أسفل باليدين معاً *forearm Pass* ، فهذا النوع من الارسال سهل فى الأداء ، سهل فى طريقة التحكم فى إتجاه الكرة المرسلة وبالتالى يجب أن تقابله مهارة تساعد على استقبال مثل هذا الارسال ألا وهى التمرير من أسفل باليدين معاً .

وفى هذه النقطة سرعان ما يصبح لدى المبتدئين تحكم أفضل *Better controlling* مع الدقة عند تنفيذ الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* ، فلا يضيع الوقت فى محاولة اصلاح ارسالات سيئة .

أن مجموعة التدريبات التالية التى سوف نتطرق إليها فى هذا الجزء نجد أن اللاعب يبدأ فى أداء جميع الأدوار المكلف بها ، لذلك فإنها مسئولية المدرب ليتأكد أن جميع اللاعبين المشاركين فى التدريب يدورون فى جميع المراكز ، بمعنى آخر أن كل لاعب قد تدرب على العمل فى كل مركز .

تدريب رقم (١٩) :

تصنع أو التظاهر بالارسال والتمرير *Simalated serve and pass drill*

شكل (٣٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- لا تجعل أكثر من (٤) أربع فرق فى الملعب فى وقت واحد (الفريق يتكون من ثلاث لاعبين أو أفراد) .

- على اللاعب القاذف (القائم بالقذف) أن يرمى الكرة من أعلى باليدين فى حركة شبيهة بحركة التمرير من أعلى *Over head pass* .

- إذا لم ينادى اللاعب المستقبل *Receiver* على الكرة قبل استقبالها ، فإن تمريراته (تمريرة هذا اللاعب أو اللاعبة) لا تحسب (حتى لو كانت صحيحة) بمعنى آخر حتى لا يرمى اللاعب القاذف من تلقاء نفسه .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الأبعاد .

- كرتان لكل ثلاث لاعبين يكونا فريق

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على المدرس أو المدرب أن يقسم الفصل إلى أربع فرق ، بحيث يتكون كل فريق من (٣) ثلاث لاعبين ومعهم كرة .
- يمثل الفريق على النحو التالى ، أحدهم قاذف للكرات *Tosser (To)* ، فى أحد نصفى الملعب على خط الهجوم ، واللاعبان الآخران فى الناحية العكسية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر) وجميعهم بينهم الشبكة .
- يقف اللاعب المستقبل (×) من كل فريق فى الملعب الخلفى *Back court* (منطقة الدفاع) شرط أن يكون فى منتصف الطريق بين خط الهجوم وخط النهاية .
- اللاعب الثالث (*S*) يمثل به كهدف ويقف قرب الشبكة على يمين المستقبل قليلاً .
- على اللاعب القاذف أن يستخدم كلتا اليدان فى رمى الكرة من أعلى *Two handed over head* ، ليبعث كرة واحدة فوق الشبكة اتجاه المستقبل .
- هنا ، على اللاعب المستقبل أن ينادى على الكرة وهو يتجه إليها مستخدماً فى استقبالها مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ليمررها عالياً أعلى من القاذف ولكن لا تعبر أو تكون فوق الشبكة ، ولكن اتجاه اللاعب أو الشخص الممثل كهدف (*S*) والذى يكون مكانه قرب الشبكة (فى نصف ملعب المستقبل)، مع ملاحظة أن هذا اللاعب (*S*) عليه ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى اتجاه .
- فى نفس اللحظة يكون الشخص أو اللاعب الممثل كهدف (*S*) القيام بالفعل بتوزيع تلك الكرة فور استلامها من المستقبل لاعادتها مرة أخرى إلى اللاعب المكلف بقذف الكرات *(To)* .

- فى الحال يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة الثانية التى معه اتجاه المستقبل وهكذا يستمر التدريب .
- يجب على اللاعب القاذف*(To)* أن يعطى الوقت الكافى للمستقبل بين كل كرة أخرى ، حتى يتسنى له تمرير الكرة بعد استقبالها إلى اللاعب *(S)* قرب الشبكة .
- قوس طيران الكرة المقذوفة يجب أن يكون مشابهاً للارسال .
- يجب على اللاعب الممثل به كهدف *(S)* أن يرفع اليدان قرب الشبكة كهدف بالنسبة للاعب المستقبل ، ليساعد فى تحديد اتجاه التمريرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما على اللاعب القاذف أن ينوع اتجاه رمى أو قذف الكرات قليلاً ، فربما يكون للأطول أو الأقوى .

– ربما يستجيب اللاعب المستقبل (×) لطلب المكلف بالقذف (القاذف) فى أن يبعث بنوع واحد أو شكل واحد من الرمى على وجه الخصوص ، وهذا فى حالة لو احتاج المستقبل لزيادة عمل اضافى بالنسبة له .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التوقع يجب أن يكون جيداً .

– المناداة على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .

– تحرك *Movement* ، اعداد *Setting* ، تنفيذ *Execution* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* وذلك من (٢٠) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف (القاذف ... *To*) أن يقلل من القوة الخاصة بالقذف .

- إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة مباشرة اتجاه اللاعب المستقبل (×) ، أى فوقه مباشرة (لا يمين ولا شمال) .

- إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أطول بين كل كرة مقذوفة وأخرى .

- خفض أغراض أو أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يزيد من قوة قذفه للكرة .

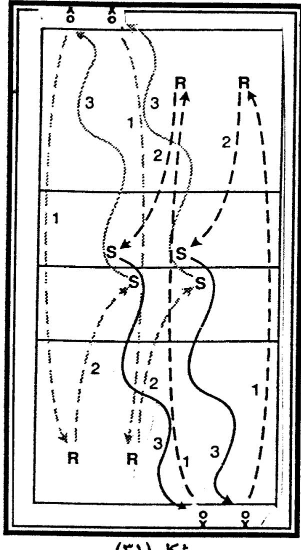
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يبعث الكرة لأبعد مسافة من المستقبل حتى يرغمه على التحرك .

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يستغرق وقت أقصر بين كل كرة مقذوفة وأخرى .

- إجعل أو حدد أهداف نجاح أقوى من التى وردت فى هذا التدريب .

تدريب رقم (٢٠) :

تدريب الارسال والتمرير من أسفل باليدين معًا *Serve and foreavm pass drill*



شكل (٣١)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- على المدرب أو المدرس أن يشكل لاعبيه بحيث يكون هناك أربع (٤) فرق ، بحيث يتشكل كل فريق من ثلاث (٣) لاعبين ، فى كل نصف ملعب طولى (لذا يجب تقسيم ملعب الكرة الطائرة طوليًا إلى نصفين متساويين .
- يبدأ التدريب بأداء الارسال من خلف خط النهاية من أحد نصفى الملعب ، الفريقان الآخران يبدأ الارسال من الناحية العكسية أنظر شكل (٣١) .
- يلاحظ أن اللاعبان المستقبلان (R_1R_2) ، واللاعبان الاثنان الممثلان للهدف (S_1S_2) يقسمان الملعب إلى نصفين .
- يستطيع المدرس أو المدرب أن يعطى الاذن للسماح للاعبين المرسلين الأربع (اثنان فى كل منطقة ارسال من الملعب المقسم) بأداء الارسال فى وقت واحد .
- يجب ألا يحاول اللاعب المستقبل للكرة المقذوفة تمرير الكرة إلى حدود الملعب المجاور للفريق الآخر .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

٢ ملعبان كرة طائرة قانونيان متجاوران (مقسم كل منهما طولياً) .

٢ شبكتان كرة طائرة قانونيتان .

٢ كرتان لكل فريق مكون من ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم المجموعة أو الفريق إلى مجموعات أو فرق بحيث يتشكل كل فريق من ثلاث لاعبين .
- على كل فريق أن يستعمل أو يستخدم كرتان .
- يتشكل كل فريق كما جاء فى التدريب السابق رقم (١٩) .
- فى هذا التدريب ، ومع تحرك اللاعب المكلف بالقذف خلف خط النهاية والوقوف خلف منطقة الارسال عليه القيام بتنفيذ الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* .
- على اللاعب المستقبل فى هذا التدريب أن ينادى على الكرة ، ويقوم بتمرير الكرة المقذوفة مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، والارتفاع بالكرة الارتفاع الملائم ، مع الدقة إلى اللاعب الهدف الواقف بقرب الشبكة ، الذى عليه أن يعيدها إلى المرسل .
- وعندما يتم التبديل (بين اللاعب المرسل واللاعب الهدف) داخل المنطقة المحددة للارسال يتم التركيز على تكنيك طريقة أداء الارسال .
- يلاحظ أنه ودائماً أبداً على اللاعب المستقبل أن ينادى على الكرة قبل عبورها الشبكة .
- أيضاً يلاحظ أن اللاعب الواقف قرب الشبكة والممثل كهدف أن يرفع يديه كهدف بالنسبة للمرر .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك لكل فريق حرية اختيار أى من جانبى الملعب (المقسم) يفضل أن تقوم بالعمل منه .

– يحق للاعب المستقبل أن يسأل عن اتجاه الكرة المراد ارسالها ، لكى يذهب فى اتجاهها ، وذلك للعمل على تفادى نقاط الضعف .

– يترك للاعب المرسل أن ينقص أو يزيد من قوة وقوس طيران الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب
Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التوقع الجيد .

– المناداة على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .

– تحرك ، اعداد ، تنفيذ .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد (٣٠) تمريره جيدة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً ، وذلك من (٥٠) خمسون ارسالاً .

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ارسال من أسفل أمامى *Good under hand serve* جيد من (٣٠) ثلاثون ارسالاً .

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ارسالاً من أعلى فلوتر *Good over hand flooter serve* جيد من (٣٠) ثلاثون ارسالاً .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يؤدى الارسال بقوس طيران عالى *A high trajectory* .

- إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً مباشراً إلى المستقبل .
- إجعل اللاعب المرسل يستغرق وقت أطول بين الارسال والآخر .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يؤدى ارسالاً بقوس طيران منخفض *A low trajectory* .
- إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً لأبعد أو أطول مسافة .
- إجعل اللاعب المرسل يستغرق وقت أقصر بين الارسال والآخر .

تدريب رقم (٢١) :

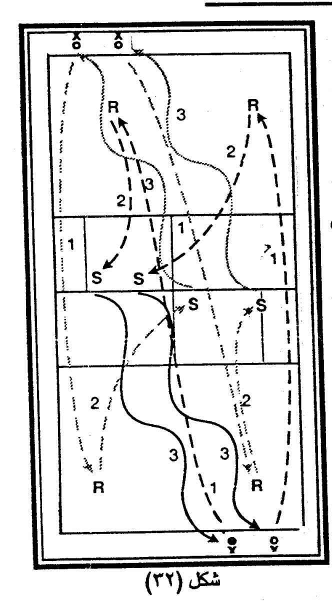
تدريب الارسال والتمرير من أسفل باليدين معاً للدقة
Serve and forearm pass for accurcey drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم المجموعة إلى أربع (٤) فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين أو دارسين يكونوا فى الملعب أنظر شكل (٣٢) .
- أحد اللاعبين المكلفين بالارسال يقوم بأداء الارسال من يمين منطقة الارسال



شكل (٣٢)

اتجاه الجانب الأيمن فى الناحية العكسية ، والارسال الآخر أيضاً من يمين من منطقة الارسال العكسية شرط أن يكون اتجاه الكرة بطول الجانب *Along side* ، الارسال الأول يرسل إلى الجانب الأيسر .

– المرسلون على كلا جانبى منطقة الارسال يتناوبون الارسال .

– يجب على المدرب أن يراعى ضرورة تناوب المرسلين والمستقبلين لأماكنهم .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– عدد ٢ ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد .

– عدد ٢ شبكتان كرة طائرة معتمدتان .

– شريط لاصق أو أى مادة أخرى لتحديد الأهداف .

– عدد ٢ كرتان طائرة لكل ثلاث لاعبين يكونوا فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- أن هذا التدريب أساساً يشبه لما سبق تقديمه فى التدريب رقم (٣) .
- عدا أنه فى هذا التدريب نجد أن اللاعب المستقبل يكون مركزه فى المركز الخلفى الأيمن (مركزه «٥» فى أحد نصفى الملعب) ، والمركز الخلفى الأيسر فى مركز (٥) أيضاً فى نصف الملعب الآخر .
- يقوم اللاعب المستقبل فى هذا التدريب بالنداء (أو الصياح) على الكرة فى *Yalling* ، ويمرر الكرة اتجاه الشبكة وحتى تسقط داخل هدف بعيد مرسوم أو محدد بشرائط (على هيئة مربع على مسافة ١٠ قدم مربع) أنظر شكل (٣٢)
- هذا الهدف محدد بواسطة خط المنتصف وخط الهجوم وعلى بعد حوالى (٥) خمس أقدام من خط الجانب أنظر شكل (٣٢) .

- الشخص الممثل (داخل الهدف) يمسك الكرة بعد أن ترتد ويعيدها إلى اللاعب الواقف خلف خط النهاية (منطقة الارسال) .
- على اللاعب المرسل أن يكون متأكد أن الارسال المؤدى متجه إلى المنتصف العكسى للملعب حيث يكون مستقبل الفريق الآخر واقفاً .
- على الأخير (اللاعب المستقبل) أن ينادى على الكرة قبل أن تعبر خط الشبكة *The plane of the net* ، وعلى اللاعب المستقبل ألا يحاول أن يمرر كرة لا تكون قد أرست إلى نصفه ملعبه بطريقة صحيحة .
- أيضاً يجب على اللاعب المستقبل ألا يلعب الكرة التى تبدو أنها خارج الحدود ، (وذلك بدلاً من المستقبل الآخر) الذى عليه أن ينادى أنها خارج الحدود *Out side* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما فى بدء التدريب يترك للاعب حرية اختيار أى من نصفى الملعب يبدأ منه التدريب .

– ربما يسأل اللاعب المؤدى للتمرير *Passer* (والمكلف بالاستقبال) عن نوع الارسال الذى عليه أن يستعمله وذلك خاصة عندما يستشعر فشله فى استقبال ارسال معين .

– ربما يترك للمرسل حرية اختيار زيادة أو نقص قوس طيران الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التوقع الجيد للاستقبال .

– المناداة على الكرة قبل أن تعبر الشبكة (المستقبل) .

– التحرك الجيد *Good movement* ، الاعداد المتقن *Setting with accuracy* ، التنفيذ الممتاز *Exllent execution* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ أو أداء (١٠) ارسالات من أسفل أمامى *Under hand serve* وذلك من (١٢) ارسالاً .

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ارسالات من أعلى فلوتر *Over hand floater sereve* من اجمالى (١٢) أثنى عشر ارسالاً .

- محاولة تنفيذ (١٢) تمريرة من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* جيدة من (٢٠) عشرون تمريرة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يستخدم قوس طيران عالياً *High tragectory* .
- إجعل المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .
- إجعل المرسل يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يستخدم قوس طيران منخفض *Low tregectory* .
- إجعل المرسل يرسل بعيداً عن الممرر
- إجعل المرسل يستغرق وقت أقصر بين كل ارسال وآخر .

تدريب رقم (٢٢) :

تـدريب منـاداة التـمـريـر
Calling the pass drill

شكل (٣٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم المجموعة إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من أربع (٤) لاعبين فى كل من نصفى الملعب .

– فى المجموعات الكبيرة العدد ، يجب أن يكون شكل تطبيق هذا التدريب فى اقتران أو تلاحم *Conjunction* ، وذلك مع بعض الأنشطة الأخرى ، وذلك لجعل اللاعبين أكثر نشاطاً .

– أيضاً فى المجموعات الكبيرة العدد ، يمكن جعل ثلاث لاعبين مكلفين بالارسال ، ويأخذون دورة التدريب (أى تناوب الأعمال) .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ٢ ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد متجاوران .

– ٢ شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .

– ١ كرة واحدة طائرة لكل أربع (٤) لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قم (المدرب أو المدرس) بتقسيم المجموعة أو الفصل بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين .
- يكون شكل تكوين ووضع اللاعبين فى الملعب بحيث يكون لاعبان للاستقبال (R) فى الجانب الخلفى الأيمن والأيسر مراكز (١) ، (٥) فى أحد نصفى الملعب فى منطقة الدفاع ، وضع لاعب (R) كهدف فى الثلث الأيمن قرب الشبكة (فى نفس نصف الملعب) .
- المرسل فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر عند التنفيذ ينوع فى أداء الارسالات ، وذلك بضربها فى اتجاهات الثلاث العميقة (١) ، (٦) ، (٥) .
- يجب على أحد اللاعبين المكلفين باستقبال الارسال ، أن ينادى على كل ارسال قبل عبوره الشبكة ، ثم يمرر الكرة (المرسلة) إلى الشخص الممثل للهدف ، كما فى حالة التدريب (٢) ، (٣) السابقين .
- يوصى فى هذا التدريب بضرورة تطبيق الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* عند بدء تنفيذ هذا التدريب .
- التأكيد على ضرورة مناداة أحد المستقبلين على الكرة قبل أن يعبرا مستوى *Plane* الشبكة .
- عندما يتواجد المستقبل الخلفى فى العمق (مركز «١» أو «٥») ويقوم بالمناداة على الكرة ، على اللاعب المستقبل الآخر المتواجد معه فى العمق ، ضرورة التحرك فوراً بجوار هذا اللاعب لكى يكون بجواره فى المركز للمساعدة عند الحاجة .
- اللاعب (الدارس) الممثل للهدف عليه القيام بدحرجة الكرة إلى اللاعب المرسل والمتواجد فى نصف ملعبه فور استلامها من المستقبل ، ولا يدحرجها إلى اللاعب المنفذ للارسال فى الناحية العكسية للملعب منعاً للاصابة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للاعب أو الدارس حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يحتاج المرسل إلى أن يقرر أى المستقبلين سوف يرسل إليه الكرة،

وذلك فى محاولة منهم أن ينصف بين المستقبلين فى تناوب الاستقبال .

– يستطيع المرسل فى بدء تنفيذ هذا التدريب أن ينوع فى قوس طيران الكرة المرسلة ، وكذا قوة الارسال .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة (أو الصياح) *Colling* من جانب المستقبل على الكرة قبل عبورها خط المستوى الحافة العليا للشبكة .

– التحرك الجيد *Good movement* فى الوقت المناسب ، الاعداد *Setting* ، التنفيذ الممتاز *Exllent exection* .

– التغطية المناسبة بالنسبة للمساعد المستقبل الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يستخدم قوس طيران عالى .

– إجعل اللاعب المكلف بالارسال (المرسل) يرسل الكرة مباشرة إلى المستقبل .

– إجعل اللاعب المرسل يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المرسل يستخدم قوس طيران أقل ارتفاعاً (منخفض) وأكثر قوة .

– إجعل المرسل يرسل الارسال إلى الفراغات البينية بين لاعبى الخلف .

– إجعل المرسل يستغرق وقت أقل بين كل ارسال وآخر .

ساقط من أصل المصدر

ساقط من أصل المصدر

الوقت الكافى لزيادة سرعتها أو حتى للاستعمال فى اغراقها أو تغيير اتجاهها ، وبالتالى فإن مثل هذه الكرة المركزة يشعر بها اللاعب بأنها أخف *Feet with* *more lighter* أكثر ، أيضًا يجدر الاشارة بأن معظم اللاعبين المبتدئين غالبًا ما يجدون صعوبة فى ابلاغ (تبليغ) أو وصول القوة الضرورية إلى الكرة ، وهذا فى العادة مرجعه إلى الامتداد الكامل لوضع الجسم *Extendend position* عند لعب أو التعامل مع الكرة ، عنه فى حالة التعامل معها وجود ثنى فى مفاصل الذراعين والرجلين ، بما يسمح للكرة بأن تسقط إلى أسفل ، إذا أنه فى هذا الانثناء مع تحويل وزن الجسم بصورة ملائمة أو بطريقة مناسبة ، يكون هذا الوضع يسمح بابلاغ القوة الضرورية إلى الكرة فورًا امتداد هذا الانثناءات فى مفاصل الذراعين والرجلين .

جدول (٩)

معدل التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass rating*

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	● اللاعب يشعر بأن جسمه أصبح بجوار الكرة تماماً . ● لا ترفع فى مبالغة الذراعان ، واليدان والابهام خلفًا ، بسرعة كافية.	● أجعل جسمك بجوار الكرة ، ولكن دون المبالغة حتى لا تصل إلى وضع الجلوس أو تصبح فى وضع استعداد مبالغ فيه . ● اجعل اليدان متخذاتان استدارة الكرة وفى الوضع المناسب ، شرط أن يكون ذلك مبكر ، وأجعل الابهام خلفاً.	● اجعل جسمك (اللاعب) فى الوضع المناسب الضرورى مبكراً . ● لا تتردد فى اتخاذ الوضع .

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع الاعداد *Preparation*	• لا تسمح (اللاعب) للكرة بأن تسقط ، أكثر من اللازم ، ويتم ذلك بأن يكون هناك ثنى بواسطة الركبتين والرجلين.	• فى بعض الأحيان اجعل مفاصل الذراعان والرجلين منثنيين .	• اليدان عالياً مع جعل الابهام خلفاً . • الجسم لأسفل (وضع منخفض *Low pistion*) بما يسمح للكرة لأن تسقط .
التنفيذ *Execution*	• فى كثيراً من الأحيان فى هذا المستوى نجد أن جزء كبيراً من اليد (أو الكمين) يلمسا الكرة . • أيضًا فى هذا المستوى المبتدئ ، نجد أن الذراعان والرجلين تمتدان مسبقاً (مبكراً) قبل اللمس أو عند التعامل مع الكرة . • اليدان تكون بجوار الكرة وليس باستدارتها .	• يتم اللمس والتعامل مع الكرة دون وجود امتداد خاص بالرجلين . • اليدان حول الكرة والابهام خلفًا شكل ١/٥ وباستدارة الكرة. • الوزن يتحول عادة للأمام .	• وضع الذراعان صحيحاً حول الكرة وباستدارتها مع سقوط الابهام خلفاً . • حركة الجسم الكلية تستخدم فى وقتها المناسب ليحدث دقة خلال لمس الكرة . • حركة الجسم الكلية تكون لأعلى وللأمام .

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
● الامتداد الكامل بالنسبة للذراعين يكون اتجاه الهدف . ● يتحول وزن الجسم للأمام . ● هناك حركة سريعة فى اتجاه التمرير .	● اليدان تستمران فى حركة متابعة رائعة اتجاه الهدف وذلك فى معظم الأحيان . ● الذراعان اتجاه الهدف عادة . ● بداية الحركة فى اتجاه التمرير .	● فى هذا المستوى لا يكون هناك متابعة اتجاه هدف التمرير . ● لا يتحول وزن الجسم اتجاه هدف التمرير . ● ينتظر اللاعب طويلاً فى انتظار النتيجة .	المتابعة Follow Through



شكل (٣٤)

استكشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس وتصحيحها :

Error detection and correction for over head pass :

يمثل التمرير من أعلى فوق الرأس مشكلة لكل من اللاعبين والمدربين المبتدئين على حد سواء ، ومرجعه ، أن هذه المهارة تتسم بالحساسية المطلقة والمرهفة فى كيفية التعامل مع الكرة فالمطلوب من اللاعب ضرورة التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع ، وبالقوة المناسبة التى تتفق وقوس طيران الكرة ، والمطلوب من المدرب العمل على تحقيق ذلك بسهولة ويسر كما يضيف انسيابية وهادفية فيه فى الأداء ، ولقد حاول المؤلف هنا مد يد المساعدة فى هذا الجزء بمحاولة استكشاف الأخطاء فى مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس ومحاولة تصحيحها وذلك فى شكل جدول يوضح الخطأ الشائع والمحتمل حدوثه وأمام كيفية التصحيح .

عمومًا وفى العادة تكون أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس ، والتى يمكن ملاحظاتها سلفًا أو مسبقًا متمثلة في الآتي :

أ- كيف تلمس اليدان الكرة - بمعنى آخر اليدان وكيفية التعامل مع الكرة .

ب- كيفية ابلاغ القوة المناسبة للكرة عن طريق الجسم .

جـ- الاتجاه الخاص بتحويل وزن الجسم .

حيث غالباً ما نجد أن هناك محاولات للعب الكرة أو التعامل معها بأكبر جزء من اليدان ، وكذلك الامتداد قبل اللمس ، وتحويل الوزن عمودياً عنه لاتجاه للأمام ، وهى كلها أمور غير صحيحة .

ساقط من أصل المصدر

ساقط من أصل المصدر

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .

– كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players***

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على كل لاعب محاولة تمرير الكرة من أعلى فوق الرأس ، شرط أن يكون ارتفاعها حوالى ٥ أقدام فوق الرأس ، ثم فجأة يدعها تسقط على الأرض ، ثم محاولة تمريرها مرة ثانية عند ارتدادها من الأرض – مع محاولة المحافظة على الكرة فى نصف ملعبه .
- حاول أن تعطى تعليماتك بأن على اللاعب عندما يمرر الكرة لأعلى أن يظل داخل المنطقة المحددة له والمتفق عليها مسبقاً .

– أعمل (المدرب) أن يكون هناك لمس جيد وامتداد مناسب للذراعان والرجلين .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option***

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية أداء (تنفيذ التدريب) على ارتفاعات مختلفة .

– حرية أداء (ربع دوره) *A quarter turns* بعد كل تمريره .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دع الكرة تسقط على الأرض .

– التعامل مع الكرة (أثناء اللمس) يكون بأطراف الأصابع بالتحديد مفاصل السلاميات .

– ضرورة مراعاة مد الذراعين والرجلين لحظة اللمس (لحظة التعامل مع الكرة) .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ أداء (٢٥) خمسة وعشرون تمريرة متتالية .
- محاولة تنفيذ أداء عدد من الدورانات ربع دوره .
- محاولة تنفيذ أداء عدد محدد من التمريرات مع نفس عدد موازى من الدورانات .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يمكن للمدرب (المدرس) أو حتى اللاعب أن أو يقلل الفراغ المسموح به لتحرك اللاعب ، بمعنى آخر أن يؤدى اللاعب التمرير فى مكانه أو فى مساحة محددة صغيرة نسبياً .
- يعمل المدرب على خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض (نقص) أهداف النجاح التى حددت مسبقاً .
- نقص (قلل) مساحة الفراغ المسموح بالأداء فيها .

تدريب رقم (٢٤) :

تدريب المساعد يقذف (يرمى) ويمرر *Partner toss and pass drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضرورة أن يكون القذف والتمرير فى اتجاه واحد .

– حركة الرمى (القذف) يجب أن تكون عالية وسهلة ، كما يجب التوصية بأن تكون حركة القذف من أسفل لأعلى *Under hand tosses* .

شكل (٣٥)

الاحتياجات *Equipments*

لكى يتم تنفيذ هذا التدريب بنجاح يجب ضرورة توافر الآتى :

عدد ١ كرة طائرة قانونية لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب .

- حدد (عين) من هو اللاعب المساعد (×٥) المكلف بالقذف *Tosser* .
- أجعل أحد اللاعبين يقوم بقذف الكرة عالية وسهلة اتجاه اللاعب الآخر .
- فجأة ، أجعل هذا الزميل أو اللاعب المشارك أن يمرر الكرة عالياً باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ويعيدها حتى

يستطيع الآخر أن يلمسها دون تحرك، أكثر من خطوة واحدة فى أى اتجاه .

- أجعل اللاعب الأساسى (المؤدى) (المستقبل) ينادى على الكرة قبل لمسها.
- أجعل وأهتم بأن يكون شكل الاعداد عالياً وللأمام *Pass high and toward* .
- على اللاعب أن يكون أداءه صحيحاً ودقيقاً قدر المستطاع .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للاعب أو الدارس حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار فى كيفية قذف الكرة للأمام أو بجوار أى جانب من جانبى المستقبل ، شرط أن يكون ذلك دون خداع (أى أن اللاعب المستقبل يتوقعها) .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دع الكرة تسقط .

– لمس الكرة يتم بالجزء السفلى من مفاصل الأصابع أو السلاميات .

– العمل على ضرورة مد الذراعان والرجلان أثناء اللمس .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ ثمانى (٨) تمريرات متقنة عالية وسهلة إلى الزميل .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– اسمح (المدرب) للاعب المستقبل أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى محاولة للمس الكرة .

– إجعل الكرة المقذوفة تستغرق وقت أطول بين كل مقذوفة بواسطة الزميل المشارك (المساعد) وأخرى .

- زيادة أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المساعد (المشارك) المكلف بالقذف ينوع من طريقة قذفه وذلك من حيث طريقة أداء القذف وشكل الارتفاع ، واتجاه الكرة المقذوفة، القذفة تكون منخفضة ، ولأبعد مسافة من الممرر .
- إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين كل قذفة وأخرى بالكرة .
- خفض أهداف النجاح .

تدريب رقم (٢٥) :

تدريب تمرير الكرة الحرة (التي بدون اتجاه) *Free ball passing drill*

شكل (٣٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- يستطيع المدرس أو المدرب أن يضع أكثر من أربع (٤) فرق في الملعب الواحد ، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين أو دارسين .
- على اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* أن يتأكد من أن اللاعب

المستقبل يفرق بين من الصياح على *Free ball* أو *Free* فقط (المقصود بها أن هذه الكرة المقذوفة حرة بدون اتجاه) ، كما يجب على كل من الدارس أو اللاعب أو اللاعبة أن يصيحا ويقذفوا بتصنع .

– يجب على اللاعب المكلف بالتمرير (الممرر) أن يكون وضع كتفيه مربع بالنسبة للمعد بمعنى أن يدور ويواجه المعد ، وعليه فإن امتداد الخطين الوهميين الخارجين من الكتفين مع خط عرض الشبكة يشكلان مربع .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة معتمدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يقسم الملعب طولياً بواسطة خطوط وهمية .
- ضرورة تقسيم كل الفصل أو المجموعة إلى عدة فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين ، شرط أن تكون تخصصاتهم كالآتى :

لاعب يكلف بالقذف (قاذف *Tosser*) *(To)* للقذف ومكانه قرب خط الهجوم ، بينما اللاعب المكلف بالاستقبال (المستقبل *Receiver*) *(B)* يقف فى الناحية العكسية للملعب ، متخذاً وضع حائط الصد ، قرب الشبكة، مع ضرورة وضع الذراعين عالياً أمام الكتفين والأصابع مشدة لامكانية تنفيذ الصد ، وأخيراً ، اللاعب الثالث يمثل (المعد *Setter*) *(S)* ، يقف لاستقبال الكرة على خط الهجوم فى نفس الناحية وعلى يمين القائم بالصد .

- على اللاعب القاذف متصنعاً ، متظاهر أنه يصيح بكلمة *(Free)* ، شرط أن يتأخر لحظة *Delay moment* ، حتى يتسنى للكرة أن تعود بواسطة الخصم فى سلوك مشابهاً لما يحدث عند الضرب .
- مجرد سماع المستقبل بكلمة *(Free)* ، يتحرك اللاعب المستقبل بعيداً عن الشبكة وحتى خط الهجوم ، أيضاً يتحرك اللاعب المعد اتجاه الشبكة ويظل على يمين حائط الصد .
- اجعل اللاعب القاذف *(Tosser)* أن يتأخر قليلاً (لحظة) قذف الكرة عالياً فوق الشبكة واتجاه خط الهجوم .
- على اللاعب المستقبل أن يمرر الكرة باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس إلى المعد ، شرط أن يكون شكل التمريرة على ارتفاع يتراوح من ٢ إلى ٣ قدم وبعيداً عن الشبكة ، ويجب على المعد أن يكون مهيأ نفسه من خلال الوضع الجديد على الشبكة ، ولا يتقدم أكثر من خطوة واحدة لكى يستلم التمرير .
- على اللاعب المعد أن يقوم يمسك الكرة ويعيدها إلى القاذف .
- وفى كل كرة سريعة يجب أن يسبقها إلى وضع البداية لتبدأ بزيادة التدريب أكثر .
- يجب التدريب باستمرار على كل كرة حرة (بدون اتجاه) *Free* .
- تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *The over head pass* أحسن طريقة لاستقبال الكرة *(Free)* ، شرط أن هذا مرتبط بقوس الطيران بزاوية سقوط الكرة .
- خفض أهداف النجاح .
- يلاحظ فى هذا التدريب ، أن المدرب يتشدد فى ألا تتجه جميع التمريرات فوق الشبكة .
- الخداع (الغش ... *Deception*) لا وجود له فى هذا التدريب .
- اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* يجب أن يكون قذفه فى اتجاه محدد (وهو اتجاه الخطوط الوهمية لمربع الكتفين) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option***

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما فى هذا التدريب تترك حرية الاختيار للاعب المكلف بالقذف فى كيفية رمى الكرة ، بحيث تكون الكرة فى اتجاه الأمام أو بجوار اللاعب المستقبل .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– اللاعب القاذف يضع مربع الكتفين فى الاتجاه الخاص بالتمرير .

– أجعل التمريرات عالية ومرتفعة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد ٨ ثمانى تمريرات من أعلى فوق الرأس ، وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة من أسفل أمامى .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يقذف الكرة سهلة .

– إجعل الكرة الحرة (التى بدون اتجاه *Free*) معلومة ، أى ينتظر اللاعب القاذف حتى يكون اللاعب المستقبل على خط الهجوم قبل قذف أو رمى الكرة .

– اسمح للمعد أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة لاستلام التمرير .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف *Tosser* ينوع فى اتجاهات القذف .
- إجعل اللاعب القاذف ينوع ويغير من قوة الكرات المقذوفة .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٢٦) :

تدريب على التمرير القصير، تمرير الطويل، تمرير للخلف

Short pass , long pass back pass drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب التشديد على أن جميع الاتجاهات فى اتجاه واحد .
- يستغل المدرب الخطوط الجانبية لأن تكون أماكن وحدود جيدة بالنسبة للممررين الخارجيين *For the out sid passer's* .

شكل (٣٧)

- يتشدد المدرب ويتأكد من أن جميع اللاعبين قد تدربوا فى المراكز الثلاث حتى يضمن تأدية جميع أنواع التمرير القصير ، والطويل ، وللخلف .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين مكونين فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يراعى ضرورة تقسيم الفريق أو الفصل إلى مجموعة فرق أى مجموعات فرق صغيرة ، بحيث يضم الفريق الواحد ثلاث لاعبين .
- شكل اللاعبين فى صفوف بحيث يتكون كل صف من ثلاث لاعبين ، المسافة بين بعضهم البعض حوالى ١٠ أقدام ، أيضاً إجعل هناك لاعبان يواجهان لاعب المنتصف ، أنظر الشكل (٣٧) ، وهو بالتالى يواجه أحد اللاعبين وظهره للآخر .
- اللاعبان الآخران يتناوبان التمرير من أعلى فوق الرأس اتجاه اللاعب الأوسط الذى عليه أن يواجه التمريرة ثم فجأة القيام بالاعداد أو التمرير خلفاً *Over head back pass* إلى اللاعب الثالث ، على الأخير أن يعيدها تمريرة طويلة ، ليعيدها فى اتجاه اللاعب الأول الذى بدء التمريرة .
- بدون مسك الكرة ، على اللاعب الذى يبدأ اللعب استخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .
- يجب على المدرب أو المدرس أن يعطى توجيهاته إلى اللاعب الأوسط ، فضرورة أن يقوس ظهره *(arch)* أثناء حركة دفع الاعداد أو التمرير خلفاً إلى السقف *Ceiling* .
- يجب على جميع اللاعبين المشاركين فى هذا التدريب ألا يقوموا بالتمريرات الخلفية لمسافة طويلة أكثر من (١٠) أقدام .
- يشدد المدرب أو المدرس على عمل امتداد الذراعين والرجلين ، حيث أن هذا يبدوا مهماً ، خاصة فى تنفيذ التمريرات الطويلة .
- أنه من المهم فى هذا التدريب أن ينادى أو يصيح كل لاعب على الكرة ،

ويلاحظ أيضاً أن اللاعب الذى يقوم بأداء تمريرة سيئة عليه أيضاً أن ينادى على الكرة حتى لو كانت الخطة أو الطريقة المتفق عليها فى كيفية اللعب هو أن يضربها فى الوقت الثانى .

- تستخدم فى الوقت الثانى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Foreavm pass* عند الضرورة لكى نحافظ على الكرة مستمرة فى اللعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية اختيار وضع اليد .

– استخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* عندما تكون الكرة منخفضة جداً ، حتى يتمكن اللاعب الآخر من تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– حركة التمرير للخلف *Back pass* تكون هى نفسها كما فى حالة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* عدا أن الظهر يتقوس *(Arch)* والدفع لأعلى وللخلف أثناء اللمس .

– أيضاً فى التمرير الخلفى يكون تمرير الكرة لاتجاه الأعلى أكثر من الخلف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ ثلاث تمريرات متتالية لمدة (١٥) خمسة عشرة مرة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المسافات البينية قصيرة بين الثلاث لاعبين المكونين لفريق .
- إجعل اللاعبين يبلغوا أقصى ارتفاع الكرة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المسافات البينية طويلة بين اللاعبين الثلاث .
- خفض ارتفاع قوس طيران الكرة نوعاً .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٢٧) :

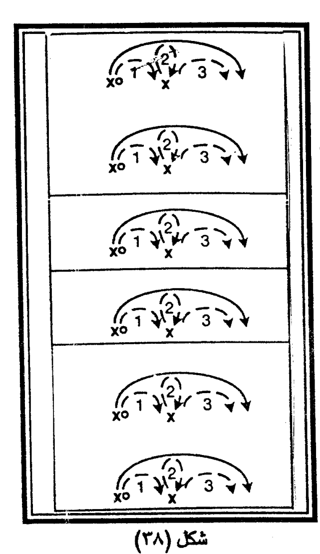
تدريب على التمرير - تحرك - تمرير *Pass, move, pass drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب على اللاعب المساعد (الشريك) فى هذا التدريب أن يجعل الاعداد لأعلى وفى توالى وموازى لكل منهم ، مع ضرورة التشديد أن يكون التحرك فى نفس اتجاه التمرير .
- اسمح بوجود مسافة كافية قدرها (١٠) أقدام بين كل زوج من اللاعبين لو أمكن ذلك .



شكل (٣٨)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب ان يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على المدرب أو المدرس أن يبدأ التدريب بضرورة مواجهة اللاعب الشريك (المساعد) *The partner* للاعب الآخر .
- يقوم اللاعب *(A)* بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس واتجاه اللاعب *(B)* ، ثم فجأة على نفس اللاعب *(A)* أن يجرى ويصل بجوار *(B)* ، على الأخير *(B)* يستلم الكرة ويعمل على تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس على اللاعب *(B)* لنفسه أو نفسها (لاعبة) .
- حينئذ يقوم اللاعب *(B)* بأداء تمريرة خلفية *Back pass* اتجاه اللاعب *(A)* ثم يدور ليواجه اللاعب *(A)* .
- على اللاعب *(A)* أن يستقبل التمريرة الأتية له من *(B)* مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس ، ثم يمرر الكرة خلفاً *Back* إلى اللاعب *(B)* أنظر شكل (٣٨) .
- أبدأ هذا الشكل فى تكرار أو توال .
- هذا التدريب من الممكن استمراره فى شكل غير محدود (بزمن) .
- يجب على كلا اللاعبين أن ينادى على كل كرة تنوى أن تستقبل .
- أيضاً يجب على اللاعب *(B)* أن يعد الكرة عالياً لنفسه ، بكيفية تسمح للاعب *(A)* بالوقت الكافى للتحرك .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالاتى :

- حرية الاختيار فى أما أن تكون اللاعب *(A)* أو *(B)* .

– اسمح للاعب *(B)* أن يعد الكرة لنفسه أكثر من مرة واحدة ، قبل قيامه بالاعداد خلفاً للاعب *(A)* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– أجعل التمرير والتحرك يتم بصورة سريعة جداً .

– أهتم باتخاذ وضع الاستعداد *Set position* قبل أداء التمرير .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عشرة (١٠) تمريرات بنظام للأمام وللخلف *Towards pass and back pass* وذلك فى توالٍ أو تعاقب .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل اللاعبان الاثنان (أو الدارسان) المشتركان فى التدريب يمررا الكرة لأعلى ما يمكن ، فإن هذا الارتفاع يسمح للاعب الآخر بوقت كافٍ للتحرك .

– اجعل اللاعب *(B)* يعد الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل أن يقوم بالاعداد للاعب *(B)* .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل الدارس أو اللاعب يمرر الكرة على ارتفاع منخفض ، هذا يسمح بوقت أقل للتحرك .

– لا تجعل اللاعب *(B)* لا يمرر الكرة لنفسه قبل الاعداد خلفاً ، أى يبدأ التنفيذ فوراً .

–إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٢٨) :

تدريب التمرير الالتفافى (مع الدوران) للأمام ثم اتجاه الخلف

Pass around and back drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– إجعل المساعدان يقفان فى أزواج ، مع ضرورة أن يكون اعدادهم أو تمريراتهم عاليًا وموازية لكل منهم الآخر ، مع التشديد فى ضرورة التحرك فى نفس الاتجاه ، أنظر شكل

شكل (٣٩)

– إسمح لمسافة لا تقل عن (١٠) عشرة أقدام بين كل زوج من المساعدين .

– فى حالة إذا ما كان الفراغ بين اللاعبين يشكل مشكلة إجعل اللاعب *(A)* يتحرك فى نفس الاتجاه حول اللاعب محطة اللاعب *(B)* *The*

stationary player's (B) ، عنه مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة .

– يرجع السبب الرئيسى فى ضرورة الجرى والدوران ، ربما يصبح اللاعب دوخـان (دايخ) Dizzy ، ولذا يجب على اللاعبان أنْ يغيرا مراكزهم بالتتابع . أنظر الشكل (٣٩) .

الاحتياجات Equipments

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين Instructions to class or players

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب .

- أجعل أماكن اللاعبان أو الدارسان كما فى التدريب السابق رقم (٥) بحيث يقوم اللاعب *(A)* بأداء تمريرات من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ، واتجاه اللاعب *(B)* .
- هذه المرة (فى هذا التدريب بالذات يتغير شكل الأداء) من خلال جعل اللاعب *(A)* يجرى كل المسافة ثم يدور حول اللاعب *(B)* ، للعودة مرة أخرى إلى مكان البدء (مكانه فى أول التدريب) .
- فى نفس اللحظة يقوم اللاعب *(B)* بأداء تمريرات *Over head pass* لنفسه وعندما يتأكد من اللاعب *(A)* وصل إلى مكانه عليه القيام بأداء مهارة التمرير من أعلى وللخلف *Back pass* اتجاه اللاعب *(A)* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب Student or player option

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– اختار أما أن تكون اللاعب *(A)* أو اللاعب *(B)* .

– ربما يسمح للاعب *(B)* أن يعبر الكرة لنفسه أكثر من مرة واحدة قبل قيامه بالاعداد أو التمرير للخلف للاعب *(A)* .

– ربما فجأة يقرر اللاعب المتحرك إما أن يتحرك فى دائرة أو حول خط

اللاعب أو يتحرك عكس عقارب الساعة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إجعل التمرير والتحرك يتم بصورة سريعة .

– أهتم باتخاذ وضع الاستعداد الصحيح قبل تنفيذ التمرير .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عشرة (١٠) تمريرات بنظام مروراً وذهاباً *pass and go* وذلك فى تتالى أو تعاقب .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– أجعل الدارسين أو اللاعبان ، يمررا الكرة عالياً بصورة كافية فإن هذا يسمح بوقت كافٍ للتحرك .

– اجعل اللاعب *(B)* يمرر الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل أن يقوم بالتمرير .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

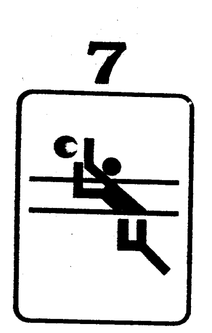
– إجعل اللاعب أو الدارس أن يكون تمريره على ارتفاع منخفض ، فإن ذلك يسمح بوقت أقل للتحرك .

– لا تجعل اللاعب *(B)* يمرر الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل التمرير أو

الاعـداد .

- ارفع أهداف النجاح .

7



الفصل السابع

الاعـــداد

Set

- معدل الاعداد .
- استكشاف أخطاء الاعداد وتصحيحها .
- تدريبات الاعداد .

الاعـداد

Set

يعتبر الاعداد أحد المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، فالبعض يقول أنـه شكل من أشكال التمرير من أعلى فوق الرأس ، والبعض الآخر من المتخصصين لا يرى فرق بين المهارتين الاعداد والتمرير ، وهنا يجدر الاشارة بأنه يجب علينا أن نوضح أن الاعداد يعتبر أحد المهارات المترادفة أو المتشابهة، فالاعداد يتشابه مع التمرير من أعلى فى شكل الأداء ولكن يختلف فى الوظيفة ، وعن الوظيفة نجد أن البعض الآخر يقترح أن جميع ما يتم بجوار الشبكة ويسهم فى الهجوم فهو اعداد ، شرط أن يكون ذلك داخل منطقة الهجوم ، فى حين يضيف آخرون أنه طالما ساهم التمرير فى شكل من أشكال الهجوم وفى أى مكان من الملعب فهو اعداد ، كما فى حالة اعداد الكرة من المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى مهاجم يقف قرب الشبكة ، العديد من وجهات النظر لا نستطيع أن نتناولها بالتفصيل ، وهو ما سنتناوله فيما بعد . خلاصة القول بأن الاعداد والتمرير من أعلى مهارتان متشابهاتان فى الأداء مختلفتان فى الوظيفة ، إذ تحكم هذه الوظيفة أصول وقواعد معينة تتفق والهدف الموضوعة من أجله .

فإذا كان موضع الكرة فى مكان أو مركز معين للقيام منها بالضرب هجومى فهو اعداد ، وإذا كانت الكرة تنتقل من مكان إلى آخر لا يقصد بها ضرب هجومى فهى تمرير .

وفى العادة نجد أن الاعداد ...*Set* يؤدى بواسطة لاعب يطلق عليه المعد *Setter* ، وهو لاعب متخصص للقيام بمثل هذه الوظيفة *Setting specliest* ، وذلك خلال جميع الدورانات التى تتم ، وهنا يجب علينا أن نعى حقيقة هامة جداً ، وهى أنه يجب علينا كمتخصصين أن نختار اللاعب المعد الذى يتميز بدقة أداؤه للتمرير من أعلى فوق الرأس ، وكذا دقة ارتفاعات أقواس طيران الكرة ، وهذا من منطلق العلاقة الوطيدة بين كل من الاعداد والتمرير من أعلى فوق الرأس .

والاعداد شأنه شأن باقى مهارات الكرة الطائرة له من معدلات الأداء التى تختلف باختلاف مستوى اللاعبين ، فنحن نجد أن مستوى الأداء لدى المبتدئين يختلف عنه لدى المستوى المتوسط ، فى حين نرى أن مطالبة الأداء نجدها فى مستوى المتقدم .

ولقد حاولنا هنا وفى صورة جدول أن نوضح طبيعة وشكل أداء الاعداد من مستوى لآخر وذلك فى صورة الجدول التالى :

جدول (١١)

معدل الاعـــداد *Setting rating*

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط) تخلل	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعـــداد *Preparation*	● فى هذا المستوى، تكمن الصعوبة فى محاولة الوصول إلى وضع الاعداد قبل الكرة . ● لا تجعل مربع الكتفين مع الشبكة.	● حاول أن تكون فى الاعـــداد فـى نـفـس الوقت مع الكرة . ● لا تضع مربع الكتفين (الخطين الوهميين من الكتفين) اتجاه الهدف عندما تكون (اللاعب) بعيداً عن الشبكة .	● فى هذا المستوى نجد أنك وصلت إلى منطقة الهدف (العمل) وتنتظر الكرة . ● الكتفين يكونان مربع مع الهدف ، مع رفع اليد اليمنى عالياً ، لتكون كهدف للاعب المحرر .
التنفيذ *Execution*	● نجد فى هذا المستوى أن المبتدئين يميلون أن تكون اليدان أكثر للجوار *Behind* عنه فى الأجناب	● نلاحظ فى هذا المستوى أن لمس الكرة يكون على الجزء الخلفى السفلى *On lower back of ball* بواسطة المفاصل	● نلاحظ فى هذا المستوى أن وضع اليدان تتحدد أكثر وأصبح على جانبى الكرة والابهامين للخلف ، ومازال

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
اللمس بواسطة المفاصل الثانية من الأصابع . ● هنا نجد أن مد الذراعين والرجلين أصبح موجهاً للأمام واتجاه الهدف .	● الثانية من الأصابع ، السلاميات. ● نلاحظ أن امتداد الذراعان والرجلين ولكن لأعلى وليس للأمام .	*Beside* كما يكون هناك لمس أكثر للكفين على الكرة . ● أيضًا فى هذا المستوى نجد أن المبتدئين لا يميلون إلى عمل امتداد للذراعين أو الرجلين، وهذا يجعل اعداد الكرة بعيداً بصورة كافية خارج الوضع أو المكان الذى يجب أن يكون فيه .	تابع التنفيذ *Execution*
● هنا نجد أن الكرة أثناء الاعداد أصبحت عالية بدرجة كافية وملائمة فى اتجاه خارج المراكز .	● فى هذا المستوى نجد أن الاعداد فى بعض الأحيان عالياً صحيح ، ولكن ليس بدرجة كافية .	● فى هذا المستوى نجد أن وزن الجسم عند الأداء لا يتحول إلى الأمام اتجاه الهدف ، لذلك فإننا نجد أن الكرة تتجه فى معظم الأحوال مستقيمة لأعلى *Straight up* .	
● الذراعان تمتدان وتشير اتجاه الهدف شكل ٦/١ .	● الذراعان تمتدان اتجاه الهدف وبعيداً عن الجسم .	● فى مرحلة متقدمة فى نهاية تعليم هؤلاء المبتدئين نجد أن	المتابعة *Follow Through*

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
• الوزن يتحول للأمام ولأعلى . • متابعة الاعداد والتغطية ويكون وضع الجسم لأسفل (وضع التغطية) .	• الوزن يتحول للأعلى أكثر من اللازم عنه للأمام . • متابعة الاعداد والتغطية ولكن لا يتخذ اللاعب وضع التغطية السليم (وضع الجسم لأسفل) .	هناك امتداد ضعيف للذراع اتجاه الهدف. • الوزن ينتقل إلى الخلف بدلاً من أن يتحول للأمام . • لا يقوم اللاعب بعمل متابعة للاعداد والخاصة بالتغطية .	تابع المتابعة *Follow Through*



شكل (٤٠)

استكشاف أخطاء الاعداد وتصحيحها :
Error detection and correction for the set :

فى العادة عندما نستخدم مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس فى أى اتجاه (للأمام أو للخلف) فى اعداد الكرة أو كمهارة اعداد ، فإن هذا الأمر يتطلب أن يهتم مؤديها (اللاعب المعد) بثلاث أمور أساسية وهى :

- الدقة فى الارتفاع *Accuracy in height* .
- طــول المسافــة *Length distance* .
- الموضع (المكان) المراد وصول الكرة إليه *Place ment* .

هذا بالاضافة إلى احتياج المعد أن يكون لديه خاصية الشعور بالموضع أو الموقع *Liocation* الخاص بأداء الاعداد (التمرير) منه ، متفهماً للعلاقة الخاصة بحدود الملعب .

فإذا ما استطاع اللاعب المعد *Setter* أن يستوعب مثل هذه الأمور السابقة يكون الاعداد أكثر كفاءة *More effectently* .

أنه من المهم جداً أن ننوه إلى أمر بالغ الأهمية ويرتبط بأداء الاعداد ، ألا وهو الأمر الخاص بمربع كتفى المعد (الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين وترسم مربع مع الشبكة) اتجاه الهدف والمتمثل فى المهاجم *The attacker* ، والشبكة *The net* والخطوط الجانبية *The sideline* ، وجميعها تمثل أهداف واضحة فى مظهرها أو هيئتها يتعامل معها المعد .

ولا يكتفى بذلك بل يجب على المعد أن يكون قادراً على ملاحظة ما يحدث فى الجهة العكسية من الملعب (ملعب الخصم) لكى يستطيع الاستفادة من أى أخطاء يمكن أن تحدث فى ملعبهم .

ولقد حاول المؤلف هنا وفى ضوء طريقة الأداء المثلى لمهارة الاعداد أن يستكشف الأخطاء التى تحدث أو يمكن أن تحدث عند أداء مهارة الاعداد ووضعها فى شكل جدول موضح فيه الخطأ وكيفية اصلاحه أخذين فى الاعتبار أن هذه هى أهم الأخطاء التى يمكن ملاحظاتها بسهولة .

جدول (١٢)

استكشاف أخطاء الاعداد وتصحيحها

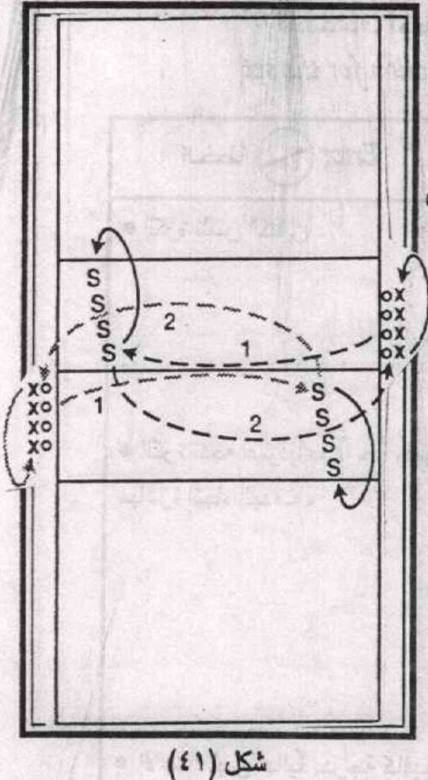
Eror dection and correction for the set

الخطأ ⊘ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
● الكرة تلمس الكتفين .	● يجب أن يكون وضع اليدان على جانبى الكرة والتعامل معها يتم بالمفاصل الثانية من السلاميات الأصابع هى التى تبدأ تلمس الكرة بالفعل .
● الكرة تتجه عمودياً بعيداً جداً وليس مباشرة اتجاه الهدف .	● يجب أن تمتد الذراع عاليًا كهدف للاعب (الممرر – المستقبل) والوزن (وزن الجسم) يجب أن يتحول للأمام واتجاه الهدف ، الكتفين يجب أن يوضعهما مربعًا مع الهدف ، مع ضرورة وضع القدم اليمنى للمعد للأمام .
● الاعداد ليس عاليًا بدرجة كافية ولا يصل قرب الخط الجانبى .	● كل من حركة (تحويل وزن الجسم ، وامتداد الذراعان ، والرجلين) يجب أن يتم فى اتجاه الأمام ولأعلى .

تدريب رقم (٢٩) :

تدريب الاعداد العالى للخارج

High out side set drill



شكل (٤١)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- **يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :**

– لكى نجعل اللاعبين أو الدارسين فى هذا التدريب متضامنين ويحتويهم هذا التدريب بصورة أكثر فعالية ، هنا يجب أن نجعل هناك قطار يتضمن اللاعبين المستقبلين (المكلفين باستقبال الكرات) وقطار آخر للاعبين المعدين، بحيث يبلغ عدد المعدين والمستقبلين فى كل قطار (٤) لاعبين فى النصف الواحد من الملعب .

– فور الانتهاء من العمل سواء كان استقبال أو اعداد يذهب كل لاعب بعد كل قذفة إلى القطار خاصته .

– أجعل هناك قطار (خط) خاص بالمستقبلين قرب أحد خطى الجانب ، وقطار (خط) آخر للمعدين قرب خط الجانب الآخر من الملعب ، أنظر شكل (٤١) .

– من الممكن أن يكون هذا التدريب أكثر فعالية وأهمية خاصة إذا كان العمل يتم قرب الشبكة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب إلي ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل زوج خطوط

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل أحد اللاعبين *(S)* (المكلف بالاعداد) يقف على بعد ٥ أقدام من الجانب الأيمن ، بينما اللاعب الآخر المساعد أو الشريك (×٥) يقف خارج الخط الجانبى الأيسر ، أنظر شكل (٤٠)
- إجعل اللاعب المساعد *Partner* الذى يقف فى أول القطار (خط) (×٥) يقذف الكرة اتجاه الجانب الآخر للملعب ناحية اللاعب المكلف بالاعداد .
- هنا ، فى تلك اللحظة يجب على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة على ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق الحافة العليا للشبكة ، شرط لو هبطت هذه الكرة فأنها يجب أن تهبط على بعد ١ قدم من قرب الخط الجانبى الأيسر.
- حركة قذف الكرة إلى المعد *(S)* يجب أن تكون من أسفل اليد وسهلة وعالياً .
- يحتاج الاعداد لأن يكون على مسافة ما بين (١) إلى (٣) أقدام بعيدة عن الشبكة وعلى ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق قمة الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- التنوع فى الارتفاع الخاص بالاعداد .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- اجادة التحرك إلى الموقع (أو المركز) .
- الاهتمام بوضع مربع الكتفين اتجاه الهدف .
- الاعداد يكون للأمام وللأعلى .
- المتابعة الخاصة بالتغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٥) اعداد جيد ، وذلك من (٢٠) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض أهداف النجاح .

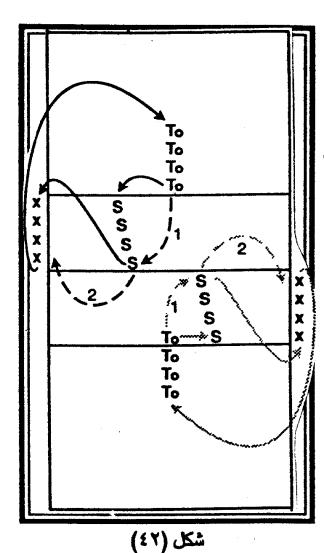
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل القاذف ينوع التقارب المسافى *Closeness* الخاص بالقذف اتجاه الشبكة .
- نقص (قلل) المسافة الخاصة بالمعد والبعيدة عن منطقة الهدف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٠) :

تدريب الاعداد العالى الخلفى
High back set drill



شكل (٤٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– لكى يشمل هذا التدريب جميع اللاعبين إجعل هناك ثلاث خطوط (قطارات) للعمل بحيث يكون (٤) لاعبين مكلفين بالقذف (قاذفين) ، (٤) لاعبين مكلفين بالاعداد (٤) أربع لاعبين مستقبلين .

– بعدما ينتهى القاذفين من قذف الكرة عليهم الانتقال والوقوف فى نهاية خط (قطار) اللاعبين المعدين (خط الاعداد *Setup line*) ، أنظر شكل (٤٢) .

– أيضاً وبعدما ينتهى اللاعبين المكلفين بالاعداد من الانتهاء من الاعداد عليهم الانتقال بسرعة إلى نهاية الخط (القطار) الخاص بالمستقبلين شكل (٤٢) .

– فى حين ، وبمجرد ما يمسك المستقبلين تلك الكرات المعدة عليهم الجرى الانتقال إلى نهاية خط (قطار) المكلفين بالقذف .

– إجعل واحد من مجموع هذه الخطوط الثلاثة على جانب من الشبكة ، بمعنى آخر أجعل هناك ثلاث خطوط على جانب من الشبكة أو فى كل نصف من نصفى الملعب ، بحيث يتضمن النصف الواحد من الملعب قطار للقاذف يقف فى امتداد مركز (٦) ، وقطار المعدين يقف بين مركزى (٢) ،

(٤) والمستقبلين فى اتجاه الضرب من مركز (٢) أنظر شكل (٤٢) .

- أهتم (المدرب) أن يكون مركز المعدين قرب الشبكة فهذا مهم جداً .

احتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين فريق (أو مجموعة خط ثلاثى) .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق ، بحيث يكون هناك أربع (٤) لاعبين فى كل خط (قطار) من الخطوط الثلاثة .
- اللاعبين أو الدارسين القائمين بالقذف *Tosser* يقفوا فى منتصف خط الهجوم *(To)* .
- اللاعبين المعدين *Setter's* يقفون على بعد (٥) خمس أقدام من خط الجانب الأيمن .
- اللاعبين المستقبلين *Receivers* خارج الخط الأيمن الجانبى تماماً ، أنظر شكل (٤٢) .
- يقوم اللاعب المكلف بالقذف بقذف كرة عالية إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يعد الكرة اعداد خلفاً *Back set* ، على ارتفاع لا يقل عن (٥) خمس أقدام عن الحافة العليا لقمة الشبكة .
- يجب أن تهبط الكرة المعد اعداد خلفى على بعد (١) قدم من خط الجانب الأيمن حتى يستطيع المستقبل أن يمسكها بعد ارتدادها .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- ربما يترك للاعب المعد حرية التنوع فى الارتفاع الخاص بالاعداد .
- ربما يترك للاعب المكلف بالقذف حرية قذف الكرات قريبة من الشبكة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التحرك السريع إلى الوضع (أو المكان المحدد) .
- مربع الهدف .
- الاعداد يكون اتجاهه لأعلى بينما يتقوس الظهر .
- الدوران بسرعة واتخاذ الجسم لوضع التغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ عدد (١٥) خمسة عشرة كرة معدة من (٢٥) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- حرك أو أجعل حركة القاذف لتكون أقرب للمعد .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- اجعل اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* ينوع فى مسافات بالنسبة للشبكة .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف *(Tosser)* ينوع من ارتفاع القذف .
– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣) :

تــدريب الاعـــداد الســريع
Quik set drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– لا تـضـع أكـــثــر مـن أربـع (٤) مـجـمـوعـات (فـرق) فى كل نصف ملعب ، بحيث يتكون كل فريق من زوج من اللاعبين فى كل ملعب ، وعليه يتم تقسيم الملعب بخطوط وهمية طولية .

شكل (٤٣)

– تأكد من اقتراب المهاجم ، بحيث يكون فى وضع كما لو كان سوف يتم الضرب .
– راعى رفع (امتداد) اليد الضاربة عالية لتمثل هدف للاعداد .
– التشديد على ضرورة هبوط المهاجم على القدمين .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونين الأبعاد ومتجاوران .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يفضل فى بدء هذا التدريب أن يحدد أو يعين المدرب أحد اللاعبين (المساعد) كمهاجم ، بينما الآخر كمعد .
- اللاعب المحدد كمهاجم ورمزه ($\times^{o}$) يبدأ من على خط الهجوم ، بينما اللاعب المعد *(S)* يقف قريبًا من الشبكة ، مع ملاحظة أنه يجب على الأخير *(S)* أن يرفع يديه قرب الشبكة بحيث تمثلان كهدف .
- يقوم اللاعب المهاجم ($\times^{o}$) بتنفيذ مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* اتجاه اللاعب المعد *Setter (S)* الواقف قرب الشبكة ، أنظر شكل (٤٣) ، ثم فجأة يجرى هذا المهاجم بسرعة إلى الشبكة عقب تنفيذه للتمريرة (من أعلى فوق الرأس) ويثب متخيلاً الضرب .
- يثب المهاجم بمجرد ما يلمس اللاعب المعد *(S)* الكرة ، رافعاً يديه كهدف للمعد للاعداد عليها .
- على اللاعب المعد *(S)* فور وصول الكرة إليه تنفيذ الاعداد السريع *Quick set* ، شرط أن تكون الكرة على بعد (١) قدم أمام المهاجم (أو المهاجمة) ، وعلى ارتفاع من ١ -٢ قدم أعلى الحافة العليا للشبكة ، أنظر شكل (٤٣) .
- يقوم اللاعب المهاجم بمسك (لقف) هدف الكرة المعدة اعداد سريع ويهبط على كلا القدمان ويعود إلى خط الهجوم .
- بعد تنفيذ محاولات عديدة تتغير الأماكن .
- يجب على المهاجم والمعد أن يتنقلا مع بعضهم سواء كان ذلك داخل التدريب (أو خارج التدريب) قبل تنفيذ التدريب للتنسيق فيما بينهم .
- يلاحظ فى هذا التدريب أن ارتفاع التمرير إلى المعد ، يعطى وقت أكثر للاعب المهاجم للقيام بالاقتراب .

- المهاجم يتحرك مع تمريرته (أو تمريراتها) (فى حالة وجود لاعبة) .
- على المهاجم أن يثب بمجرد أو قبل ما تترك الكرة أيدى المعد .
- تكون مسئولية المعد مسئولية كاملة ليجعل الكرة تتجه مباشرة إلى المهاجم ، الذى على الأخير أن يعى الحقيقة وهى أنه ليس لديه وقت للاصلاح أو لتصليح وضع جسمه .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option***

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتي :

- حرية الاختيار فى أن يقوم بالاعداد أو الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- اللاعب المعد يرفع يده عالياً كهدف للتمرير .
- اللاعب المعد ينادى على التمريرة .
- ربما يقوم المهاجم بالاقتراب السريع مستخدماً مرجحة سريعة وقصيرة للذراع .
- المهاجم يمرجح الذراع الضاربة كهدف للاعداد .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس ضربات (متخيلاً الضرب) من (١٠) كرات معدة .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- التمرير من أعلى فوق الرأس من قبل المهاجم يمكن أن تكون عالية.
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- التمرير من أعلى فوق الرأس يمكن أن تتجه منخفضة .
- أرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٢) :

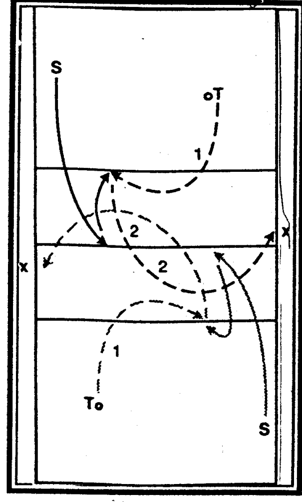
تدريب الاعداد (من) تمريرة سيئة *Setting a bad pass drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم الفصل أو الفريق بحيث تضع كل ثلاث لاعبين يشكلون فريق فى نصف ملعب أنظر شكل (٤٤) ، أيضاً من الممكن استعمال كرتان لكل فريق، بغرض المساعدة فى جعل التدريب يتسم بالاستمرارية .



شكل (٤٤)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

- كرتان لكل فريق مكون من ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- أجعل اللاعب *(A)* يمثل اللاعب القاذف للكرات *(To)* ، ويقف فى الملعب الخلفى الأيسر داخل منطقة الدفاع وبالتحديد ناحية مركز (٥) ، المعد *Setter (S)* فى المركز الخلفى الأيمن ، وأمام امتداد مركز (١) ثم ضع أيضاً لاعب ممثلاً كهدف (×) على شمال الخط الجانبى وخارجه (ناحية مركز ٤٠) وعلى بعد ١ أو ٢ قدم من الشبكة .
- ينادى اللاعب المكلف (بالقذف *(To) Tosser*) بكلمة *(Go)* ، ثم فجأة يقوم بقذف الكرة عالياً وعلى بعد لا يقل عن (١٠) أقدام بعيدة عن الشبكة ومتظاهراً بأنها تمريرة صحيحة .
- فى نفس اللحظة على اللاعب المعد القيام بالجرى من المنطقة الخلفية إلى داخل مكان الاعداد على الشبكة (بين ٢٠، ، ٤٠) ، بناء على كلمة *(Go)* ، حيث عليه أن يستجيب للقذفة بأن يتحرك بعيداً عن الشبكة (حتى خط الهجوم) ، واضعاً كتفيه لجهة الجانب الأيسر .
- المعد يقوم بالاعداد العالى لجهة للخارج جهة الشخص الممثل كهدف(×) .
- يلاحظ أن الاعداد يجب أن يكون على ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق ارتفاع الشبكة .
- أيضاً يلاحظ بأن على اللاعب الممثل للهدف (×) ألا يأخذ أو يقوم بأكثر من خطوة لكى يمسك هذه الكرة .
- يهتم المدرب بضرورة التأكيد والتشديد على تحرك المعد بسرعة إلى الشبكة .
- أيضاً يهتم المدرب بضرورة التأكيد والتشديد على المعد أن يدور حول الكرة، شرط أن يكون مربع الكتفين يواجهان الهدف .
- يجب على المعد أن يعبر الكرة فى زاوية، وعلى بعد (٢) قدم من الشبكة.

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للقاذف حرية الاختيار اتجاه قذف الكرة إما اتجاه الخط الجانبى الأيمن أو الأيسر .

– على المدرب أن يقرر من الذى سوف يبدأ وما هو دوره ، أو يترك ذلك للاعبين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة تنفيذ ثمانى (٨) تمريرات لجهة الخارج *Out side set* ، وذلك من اجمالى (١٠) عشرة كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن يكون القذف أقرب إلى المعد .

– كذلك من الممكن أن يكون القذف عالياً إلى المعد .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

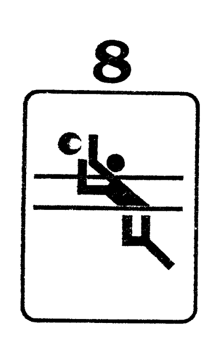
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن تجعل القاذف يقذف كرات منخفضة للاعب المعد .

– من الممكن أن تجعل القاذف يقذف كرات أبعد عن المعد .

– إرفع أهداف النجاح .

8



الفصل الثامن

المهارات المركبة

Skilles combination

مزج (خلط) ثلاث مهارات

Three skill combinations

تدريبات على ثلاث مهارات مركبة

مزج (تركيب) ثلاث مهارات

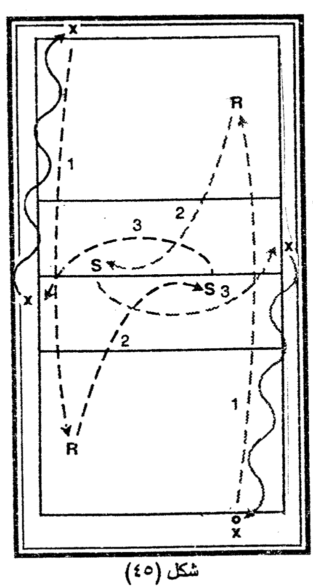
Three skill combination

وبعد أن تتأكد كمدرب من تسيد معظم اللاعبين لمجموعة المهارات السابقة الذكر ، عليك أن تحاول أن تمتزج أو تخلط مجموعة مهارات مع بعضها البعض شرط أن يحكمها فى ذلك موقف تنافسى ، وسوف نحاول هنا أن نقوم بمزج أو خلط ثلاث مهارات لكى نجعل فيها تركيبة ، وهذه المهارات هى : الارسال *The serve* ، التمرير *Pass* ، الاعداد *Set* .

ويجدر الاشارة هنا بأنه يجب على المدرب أن يعد لاعبيه لمواقف مباراة تنافسية وذلك من خلال مجموعة من التدريبات الموقفية التى تضم هذه المهارات .

ويلاحظ أن معظم اللاعبين يجدون أنه من السهل عليهم أن ينفذوا المهارة بصورة منفردة *Isoloated* ، ولكنهم يجيدون صعوبة بالغة عندما تتركب هذه المهارة ، مهارة أو مجموعة مهارات ، أخرى تكون مشابهة تماماً لما يحدث فى أثناء اللعب الفريقى أو التنافسى ، ويجب هنا أن نعى حقيقة هامة وهى أنه من المهم جداً عند تعليم أى مهارة جديدة ، يجب أن تكون مصحوبة بمهارة أو مجموعة مهارات سبق وأن تعلمها لاعبيك وذلك بوضعها فى شكل تدريبات موقفية فريقية ، وأن فعلت فإنك بذلك تكون أستطعت بلاعبيك تسلق سلم النجاح .

وسوف نحاول هنا أن نسوق أمثلة لمجموعة من التدريبات التى تتضمن مجموعة المهارات السابقة الذكر وهى الارسال ، التمرير ، الاعداد ، وذلك فى صورة متدرجة من السهل إلى الصعب .



شكل (٤٥)

تدريب رقم (٣٣) :

تدريب الارسال ، التمرير من أسفل باليدين معًا ، الاعداد ، أو الاعداد خلفًا *Serve, forearm pass, and set or back set drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم الفصل أو المجموعة أو الفريق كبير العدد بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين (٤) فى كل نصف من نصف الملعب .

– فى الفصول أو المجموعات الكبيرة يمكنك عمل هذا التدريب مع فرق بحيث يتكون كل فريق من (٨) ثمانى لاعبين ، وذلك يتناوب كل اللاعبين على المركز الواحد .

الاحتياجات ***Equipments***

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

- كرة واحدة لكل فريق يتكون من أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players***

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو المجموعة تقسيم داخلى إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أربع لاعبين ، شرط أن يكون تشكيل اللاعبين فى نصف الملعب الواحد على النحو التالى .
- اللاعب *(A)* يمثل لاعب مستقبل *(R)* يقف فى الناحية الخلفية أو المركز الخلفى الأيسر أقرب ما يكون إلى مركز (٥) .
- المعد *(S)* فى الأمام وعلى الشبكة ، بحيث يبعد مسافة لا تقل عن (٥) أقدام من الخط الجانبى .
- شخص (لاعب آخر) يمثل الهدف (×) ، خارج الخط الجانبى تماماً (فى الامتداد الوهمى لمنطقة الهجوم وقرب خط الجانب) .
- المرسل فى منطقة الارسال (الملغاة) على كلا الجانبين (أو بمعنى آخر فى نهاية يمين منطقة الارسال) .
- يقوم اللاعب المرسل بتنفيذ الارسال من أمامى *Under hand serve* لكى يتجه إلى الناحية اليسرى الخلفية ، يستقبل المستقبل *(R)* الارسال مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين *Forearm pass* ، ويمررها إلى اللاعب (المعد) *(S)* الواقف على الشبكة .
- على الأخير (اللاعب المعد *(S) Setter*) ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة للعب الكرة .
- يقوم اللاعب المعد *(S)* باعداد الكرة اعداداً عالياً ، على ارتفاع لا يقل عن ٥ إلى ٧ أقدام من قمة الشبكة وجهة الخارج اتجاه اللاعب الممثل كهدف (×) ، وعلى بعد ١ قدم على الأقل من خط الجانب الأيمن أو الأيسر .
- هنا يجب على اللاعب الممثل لدور الهدف (×) أن يترك الكرة تسقط ، وعند ارتدادها يمسكها ويعيدها مرة أخرى إلى منطقة الارسال للاعب المرسل .

- عند اجراء أى تدريب بفرض نتيجة الدقة ، فإنه يبدو مهمًا للغاية أن يتم هذا التدريب على أكمل وجه ، وهنا يصح دور المدرب أن يراجع مع اللاعبين تلك التدريبات المفيدة لدقة التمرير أولاً .
- فى هذا التدريب على اللاعبين المرسلين المكلفين بتنفيذ الارسال أن يستخدموا نوع الارسال من أسفل أمامى .
- يجب على المدرس أو المدرب أن يتشدد ويؤكد أهيمة مناداة المستقبل على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .
- يجب على الشخص المساعد والممثل لدور الهدف (×) أن يدحرج الكرة بجوار الخط الجانبى لاعادتها إلى المرسل ولمنع حدوث أصابات .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

- يترك للاعب المرسل حرية اختيار النوع فى أقواس طيران الكرة وكذا القوة الخاصة بالارسال .

- يترك للاعب المستقبل أن ينوع فى الارتفاع الخاص بالتمرير .

- أيضاً يترك للاعب المعد أن ينوع من ارتفاع الكرة المعدة وكذا المسافة من الشبكة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التوقع الجيد .
- المناداة على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .
- التحرك والاعداد والتغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد (١٢) ارسالاً قانونى الأداء من (١٥) خمسة عشر ارسالاً .

– محاولة تنفيذ عدد (١٠) تمريرات من أسفل لاستقبال الارسال وذلك من (١٢) اثنى عشر ارسالاً قانونياً .

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى كرات اعداد جيدة من (١٠) عشرة تمريرات من أسفل باليدين معاً (١٠ استقبالات) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسالات ذات قوس طيران عالى وبأقل قوة .

– إجعل اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

– إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً مباشرة اتجاه اللاعب المستقبل .

– اسمح باستخدام الارسال من أسفل أمامى .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

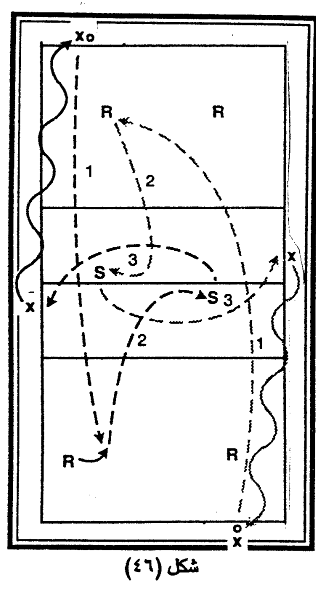
– إجعل اللاعب المرسل ينفذ ارسالاً بعيد عن اللاعب المستقبل .

– إجعل اللاعب الممرر يمرر (الكرة المستقبلة) بعيداً عن المستقبل .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٤) :

تـدريـب قـرار الاسـتـقـبـال
Reception decision drill



شكل (٤٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم المجموعة أو الفريق بحيث يكون هناك فريقين ، ضع كل فريق مكون من (٥) لاعبين فى كل من نصفى الملعب والشبكة بينهم .
- فى حالة الفصول (أو الفرق) ذات المجموعات الكبيرة ، عليك أن تقسم اللاعبين إلى فرق ، شرط أن يتكون الفريق الواحد من عشرة لاعبين ، بحيث يتناوب كل اللاعبين فى كل فرقة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرتان لكل فريق مكون من خمس لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو المجموعة تقسيم داخلى إلى فريقين شرط أن يتكون كل فريق من (٥) خمس لاعبين ، شرط أن يكون شكل اللاعبين فى كل نصف ملعب على النحو الآتى :

– لاعبان مستقبلان *(R)* فى الجزء الخلفى الأيسر والأيمن من الملعب الخلفى ، أقرب ما يكونا لمركزى (١) ، (٥) .

– اللاعب المعد *(S)* فى الأمام قرب الشبكة بحيث يبعد مسافة لا تقل عن (٥) أقدام من الخط الجانبى الأيمن (أى بين مركزى ٢ ، ٣) .

– شخص (لاعب) ممثلاً كهدف (×) خارج الخط الجانبى تماماً (أى فى الامتداد الوهمى لمنطقة الهجوم ، وقرب خط الجانب الأيمن أو الأيسر حسب نصف الملعب) . أنظر شكل (٤٦) .

- المرسل خلف خط النهاية وداخل منطقة الارسال (فى أقصى يمين المنطقة ، منطقة الارسال الملغاة) أنظر شكل (٤٦) .
- يبدأ المرسل فى تنفيذ الارسال ، مستخدمًا فى ذلك نوع الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* ، بالتناوب باتجاه المستقبل الأول (R_1) ، ثم المستقبل (R_2) .
- على اللاعبان المستقبلان أن يقررا مسبقًا من الذى سوف يلعب الكرة ؟ ، وينادى عليها قبل أن تعبر الشبكة .
- يقوم المستقبل (R_1) الأول ، باستقبال الارسال مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm pass* بحيث يمرر الكرة إلى اللاعب المعد *(S)* على الشبكة .
- وعلى الأخير *(S)* ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة ، ثم يقوم باعداد الكرة اعداد عاليًا لجهة الخارج بارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام وفوق الشبكة وعلى بعد (١) قدم من خط الجانب الأيسر .
- على اللاعب أو الشخص الممثل كهدف (×) أن يرجع الكرة المعدة إلى المرسل بعد أن يتركها ترتد من الأرض .
- يجب على اللاعب المستقبل (R_1) ، أو (R_2) حسب دوره أن يناديا على الكرة قبل أن تعبر خط الشبكة .

- أثناء النداء من أحد المستقبلين على المستقبل الآخر (الثانى) أن يقوم بالتغطية .
- لوقت هذا التدريب وجديته وزيادة فاعليته يجب أن يحاول المعد أن يعد كل كرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية اختيار نوع الارسال ، فربما يستخدم المرسل ارسال من أعلى فلوتر .

– ربما يختار المرسل أى منطقة (يمنى مركز (١) ، يسرى مركز (٢)) فى الخلف لكى يكون اتجاه ارساله عليها .

– يترك للاعب الخلفى أن يقرروا بينهم من الذى سوف يلعب الكرة أولاً .

– حرية اختيار اللاعب المعد فى التنويع فى نوع الاعداد وارتفاعه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– على جميع أفراد الفريق أن يقرروا كيفية تفادى الحرج فى التعامل مع الكرة .

– الاتصال الضرورى بين اللاعبين خاصة لاعبى الخلف R_1 ، R_2 .

– الاهتمام بتحديد دقة الهدف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد ست (٦) ارسالات قانونية وذلك من ١٠ محاولات ارسال ناجحة اتجاه كل مستقبل متواجد فى النقطة الخلفية .

– محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات بعيدة باستخدام مهارة استقبال الارسال (التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*) ، وذلك من ست ارسالات جيدة .

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى اعدادات (تمريرات اعداد) جيدة بعيدة وذلك من (١٠) عشرة تمريرات .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً عالياً وسهلاً .

– إجعل اللاعب المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .

– إجعل اللاعب المستقبل يمرر تمريرة عالية وسهلة .

– إجعل المرسل يستغرق وقت أطول بين كل تمريرة وأخرى .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

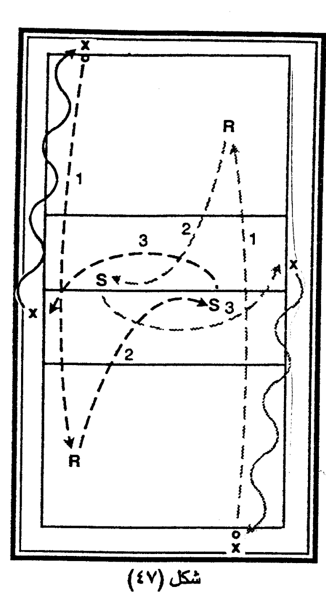
– إجعل المستقبل يمرر الكرة بعيدة عن الشبكة .

– إجعل المستقبل يمرر بقوس طيران منخفض .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٥) :

تدريب مباراة بها : الارسال ، التمرير، الاعداد *Serve, pass, and set game drill*



شكل (٤٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم الفصل أو الفريق (كبير العدد) إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين فى كل نصف ملعب .

– يجب على المدرب أو المدرس أن يتشدد ويؤكد على ضرورة قيام الشخص الممثل كهدف (×) بدحرجة الكرة إلى المستقبل من الجانب العكسى للشبكة (من خارج الخط الجانبى) ، ويجب أن تظل الكرات الشاردة خارج حدود الملعب .

– يتشدد المدرب أو المدرس فى ضرورة استخدام كرات أكثر لزيادة كفاءة هذا التدريب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– (٤) أربع كرات لكل أربع لاعبين مستقبلين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفريق (الفصل) إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أربع لاعبين يتنافسا مع بعضهم البعض فى هذا التدريب .
- يحدد لكل فريق مرسل للقيام بمهمة الارسال أن يتواجد فى منطقة الارسال .
- الممرر يستخدم فى الاستقبال مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* .
- أجعل المعد *(S)* الشخص الممثل كهدف (×) فى الناحية العكسية من الشبكة .
- أجعل كلا الفريقين يبدءان فى نفس التوقيت ولكن أن يتم ذلك فى صورة سباق أو المنافسة ، هدف كل فريق جمع النقاط قبل الآخر .
- حدد القواعد ، فمثلاً الفريق الذى يسجل نقطة يكمل فيها التركيبة الخاص بأداء الارسال القانونى ، شرط أن يكون التمرير من أسفل جيداً ، والاعداد جيداً .
- أهتم بأن الارسال المؤدى يكون قانونياً ، يعبر الشبكة دون لمسها وبهذه داخل حدود الملعب .
- لاحظ وأكد (المدرب) على أن التمريرة الجيدة تسمح للمعد أن يعد بدون التحرك أكثر من خطوة واحدة .
- كما أن الاعداد الجيد هو ذلك الاعداد الذى يكون فيه ارتفاع الكرة لا يقل عن (٦) أقدام من الحافة العليا للشبكة ، وتهبط على بعد (١) قدم من الحد الجانبى .
- وجه الشخص (الممثل كهدف) إلى كيفية مسك الكرة بعد ارتدادها ويعيدها إلى الفريق المرسل .

- يجب أن يتأكد اللاعب المرسل أنه مستعداً قبل بدء الارسال .
- على المدرب أو المدرس أن يوجه تشجيعه للمرسل فى أن يأخذ وقته الكافى أثناء محاولة الارسال ، وذلك قدر المستطاع حتى يضرب بذلك الخصم .
- شدد على ضرورة مناداة اللاعب المرسل على الكرة قبل أن تعبر مستوى الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية الاختيار فى توجيه الارسال إلى أى منطقة من الملعب شرط أن عليه الاشارة إلى هدف يختاره قبل الارسال .

– أيضاً ربما يترك حرية اختيار نوع الارسال الذى سوف يستخدم .

– أيضاً يترك للاعب المعد حرية اختيار نوع الاعداد إما الاعداد أماماً أو خلفاً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دائماً وأبداً يراعى المناداة على الكرة .

– اللاعب المستقبل يتحرك فى اتجاه كل ارسال .

– التمرير *Passing* باستخدام مهارة التمرير من أسفل أمامى *Forearm pass* . اتجاه المعد يجب أن يكون على ارتفاع ما بين (٤) إلى (٥) أقدام من الشبكة .

– المعد ينادى على التمرير ليتبين موضعه فى الملعب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- يعتبر الفريق فائزاً فى هذا التدريب لو حقق عشرون (٢٠) نقطة قبل الفريق الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

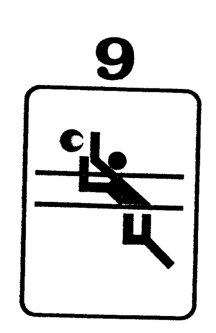
- يجب على المرسل أن يجعل ارسالاته دائماً مباشرة اتجاه المستقبل .
- إعمل على زيادة حجم مساحة منطقة الهدف بالنسبة للتمرير .
- إعمل على زيادة حجم مساحة منطقة الهدف بالنسبة للاعداد .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل المكلف بالارسال ينوع فى أنواع الارسال .
- لا تدع المرسل يشير إلى المستقبل لتحديد منطقة الهدف التى تكون قد أختيرت .
- إرفع أهداف النجاح .

9



الفصل التاسع

الهجوم

Attack

- معدل الضرب الهجومى *Dink spike* .
- استكشاف أخطاء الضرب الدنك .
- معدل الضرب بالسرعة المحددة *Off speed spike* .
- استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة .
- الضرب الهجومى القوى (الموجه) *Hard Driven Spike*
- استكشاف الضرب الهجومى القوى الموجه .
- تدريبات على الهجوم .

الهجـوم
Attack

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة أحد الأمور الهامة التى تبين مدى تناسق اتقان اللاعبين لمجموعة المهارات المختلفة ، فهو تلك العملية المترابطة لمجموعة من المهارات التى تبدأ بالارسال ثم الاستقبال ثم الاعداد فالضرب الهجومى وذلك فى تناغم وتناسق رائع وسلسلة مترابطة من الأحداث المهارية التى لا يمكن الفصل بينها فى أى حال من الأحوال ، كما لا يجوز تقديم خطوة أو مرحلة من هذه المراحل عن الأخرى .

كما يشير الهجوم إلى الترابط المهارى بين أفراد الفريق الواحد ، ليظهر هذا الترابط فى عمل جماعى يتسم بالهادفية والانسيابية فى الأداء لذلك كان على كثيراً من المدربين والمتخصصبن فى مجال تعليم وتدريس وكذا تدريب الكرة الطائرة أن يهتموا بهذا الجانب الهجومى ، الذى يبرز قوة الفريق وتماسك أعضاءه من خلال الاستغلال الجيد للترابط المهارى ، ولا يكتفى بذلك فقط ، بل يمتد الأمر إلى ضرورة اتقان وتثبيت المهارات الهجومية التى تعتبر مفتاح الهجوم وختامه بالطريقة المثلى التى تبين قوة الفريق ، وكم من الفرق أجادت المهارات المختلفة من ارسال ثم الاستقبال فالاعداد ، وفشلوا فى اتمام الهجوم لافتقادهم إلى مهارات الهجوم وعدم اتقانهم لها ، لذلك فينصح جميع المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة من تدريس وتدريب بضرورة اجادة اللاعبين لجميع المهارات على قدم المساواة ولا يتم ذلك إلا بادراك وفهم جميع اللاعبين (الدارسين) بالثلاث طرق الهجومية والخاصة بالهجوم كمثال الضرب الهجومى بأطراف الأصابع المصاحب لحركة رسغ اليد لأسفل والمعروف بالدنك *The dink* ، كذلك الضرب الهجومى بالسرعة المحدودة فهى الكرة

المضروبة ولها دوران لأعلى *Top spin* ولكن بأقل قوة قصوى *The off speed spike* ، وأخيراً الضرب الهجومى الموجه بحدة (الخاطف) *The hard driven spike* . ولا يكتفى بذلك فقط بل يجب عليهم أن يعرفوا حقيقة هامة وهى أن تباين وتنوع الهجوم هى أفضل الطرق ، لخلخلة واهتزاز التوقيت الدفاعى للخصم فى الموقف التنافسى .

أنه من المؤسف حقاً أن كثيراً من اللاعبين لا يتبصروا ولا يتأملوا بشئ من التركيز ودقة الاتقان الهادى لنوع من الهجوم يعتبران غاية فى الأهمية وهو النوع الخاص بالضرب بالسرعة التى تجعل الكرة المضروبة لها دوران لأعلى *Top spin* ولكن بأقل قوة قصوى لها *Off speed attack less than its max in on force* ، وكذلك النوع الآخر المعروف *Dink spike* ، كشئ له قيمته ويماثل نوع آخر من الضرب الهجومى المعروف باسم الضرب بحدة وقوة (الموجة) *Ahard driven spike* ، والمعروف فى مجال الكرة الطائرة بالضرب الساحق ، أو الضربة الهجومية المستقيمة الأمامية .

وعلى كل حال فإنه أفضل المهاجمين هم هؤلاء اللاعبين الذين يزيد الشوق والرغبة لديهم فى توجيه ضرباتهم على مراكز دفاع أو مناطق دفاع خصومهم ، كما هم أيضاً هؤلاء اللاعبين ، الذين لديهم المقدرة فى امتلاك أفضلية ومنفعة *To take advantage* ، وذلك فيما يختص بنقاط الضعف الدفاعى ، ولا يتسنى لهم ذلك إلا باستخدامهم لجميع طرق الهجوم الثلاث السالفة الذكر .

حقيقة هامة يجب أن يعيها كل من المدرس أو المعلم عند تدريس أو تعليم وكذا المدرب عند التدريب على الضرب الهجومى بطريقة *Dink* ، وهذه الحقيقة هى أنك كمدرب أو مدرس تحتاج إلى التأكد والتشديد على ضرورة أن

تتقن هذه المهارة *an Offensive maneuver* ، فهى مهارة جريئة مثلها فى ذلك مثل **مهارة** الضرب القوى الموجه *The hard driven spike* والذى يتميز ويبدوا دائماً لعب ساحر *The glamoar play* ، يفتتن به جميع من يشاهد المباراة .

إن كثيراً بل معظم اللاعبين يتمتعون ويظهر لديهم نشوة رائعة عندما يقومون بتنفيذ الضرب الهجومى القوى الموجه *The hard driven attack* ، وإن دل إنما يدل على اعترافهم بأن هذه المهارة تلقى قبول أكثر من أى مهارة أو لعبة أخرى ، وبناء عليه فإنه دائماً وأبداً ما ننسى أن الهجوم باستخدام أطراف الأصابع فى ضرب الكرة بقوة مع حركة رسغ اليد لأسفل والمعروف باسم *Dink* ، كأحد الأسلحة الهجومية القيمة ، خاصة إذا ما استغل فى المنطقة الخلفية من ملعب الخصم .

لذلك يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يشجع لاعبيه أن يفكروا فى كيفية التوظيف الجيد لمهارة الضرب الهجومى بطريقة *Dink* ، وذلك كمهارة أو لعبة هجومية مساوية فى القيمة المهارية لمهارة الضرب الهجومى الموجه (الساحق) *The hard driven spike* وهنا يجب أن يعرف اللاعبين أن استخدام مثل هذه وهى المهارة الضرب *Dink* ، وبطريقة مناسبة وسليمة وفى الموقف الصحيح ، يسهم إلى حد كبير فى رفع معدل النقاط ، كما أنه يهبط من عزيمة الخصم *The dink demorelizes opponent* .

الضرب الهجومى *Dink*

معدل الضرب (الدنك) *Dink Rating*

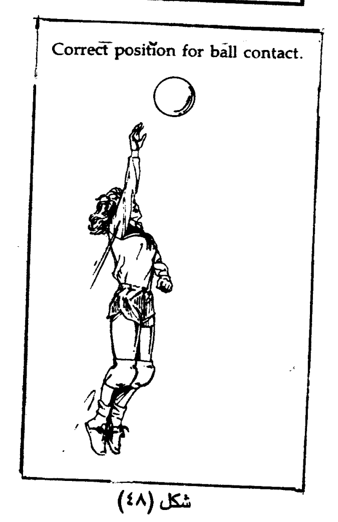
جدول (١٣)

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	فى هذا المستوى أجعل المبتدئ : ● يبدأ فى الاقتراب قبل الاعداد . ● اجعل وأهتم بأن	فى هذا المستوى يجب على المدرب توجيه اللاعب إلى النقاط التالية : ● اجعل الوزن قبل	يجب أن يؤكد على المدرب على ضرورة النقاط التالية بالنسبة لهذا المستوى: ● قم بتنفيذ خطوة

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
واحـدة عـريضـة لتـحـصـل عـلـى (العرض) مع عدم الاخلال بوزن الجسم للأمام . ● التركيز على خروج الكرة من يد المعد . ● أبدأ فى الاقتراب عندما يكون الاعداد فى أعلى نقطة .	القيام بالاقتراب ينتقل للأمام ، وأنتظر تنفيذ الاقتراب . ● فى هذه اللحظة (لحظة انتظار الاقتراب أو ما قبلها) يكون التركيز على الكرة . ● أبدأ فى الاقتراب مع حركة المعد Setter's action .	يصل المبتدئ إلى أقصى نقطة أثناء الوثب . ● إجعل المبتدئ لا يراقب الاعداد فى أعلى نقطة . ● إجعل اللاعب المبتدئ لا يبدأ الاقتراب من على خط الهجوم ، أو بقرب الخط الجانبى أو حتى خارج الخط الجانبى .	تابع الاعداد Preparation
● فى هذا المستوى يجب على المدرب أو المدرس أن يتأكد من أن الاقتراب جيداً ، متضمناً جعل الرجل (القدم) اليمنى قرب اليسرى وذلك بالنسبة للخطوتين الآخريتين .	● من الممكن فى هذا المستوى استعمال بضعة خطوات لكى تغطى مسافة الاقتراب ، مع ملاحظة أن الخطوتين الآخريتين ربما لا تكون فيهما اليمنى قرب اليسرى .	● من الممكن فى هذا المستوى السماح بأخذ أكثر من أربع خطوات لتغطية المسافة .	التنفيذ Execution

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ *Execution*	• أكد (المدرب/ المدرس) على ألا تستخدم غير اليد الضارية ، أثناء مرجحة الذراع . • لمس الكرة ، يجب أن يكون بجوار الكتف الضارية ، والذراع منثنى .	•استخدم كلا الذراعان أثناء المرجحة للمساعدة فى الحصول على أقصى ارتفاع . • لمس الكرة يكون بواسطة راحة اليد (Pllm) بدلاً من المفاصل الثانية للأصابع (سلامياتها) مع استخدام الامتداد الكامل للذراع .	•المرجحة فى الذراعين يجب أن تكون كاملة وبقوة لكى نحصل على أقصى ارتفاع . • لمس الكرة يجب أن يكون بالامتداد الكامل للذراع ، شرط أن تكون الكرة أمام الكتف الضارية والضرب يكون بالمفاصل الثانية للأصابع (سلامياتها) أنظر شكل ٢/٨ .
المتابعة *Follow Through*	• يلاحظ المدرب فى هذا المستوى أن اليد لا تتابع الكرة إلى الهدف ولكن تقف فى حركة (سيئة مفاجئة فيها) . • الهبوط فى غير	يؤكد المدرب أو المدرس على ضرورة : • أن تتابع اليد الكرة إلى الهدف . • الهبوط خفيف	• نجد أن حركة اليد مازالت تتابع الكرة اتجاه الهدف . • الهبوط أصبح

الميزان Criterion	المستوى المبتدئ Beginning Level	المستوى (المتوسط) Intermediate Level	المستوى المتقدم Advanced Level
تابع المتابعة Follow Through	اتزان ويكون فى الغالب على أحد القدمين . ● المبتدئ لا يهتم بأن تكون الركبتان منثنيتان لوضع الجلوس أثناء الهبوط .	غير موزون (مازال ليس به اتزان) ولكن نلاحظ أنه أصبح على كلا القدمين . ●الركبتان متوازيتان ومنثنيتان فى وضع شبيه بوضع الجلوس أثناء الهبوط .	موزون على كلا القدمين . ● الركبتان منثنيتان كوسادة للهبوط .



شكل (٤٨)



شكل (٤٩)

استكشاف الأخطاء الخاصة (بالدنك) وتصحيحها
Error detection and correction for the dink

إن أفضل شكل أو توصيف لمهارة الضرب بطريقة الضرب مستخدماً أطرف الأصابع مع حركة ثنى مفصل رسغ اليد لأسفل بسرعة أو ما يسمى بالدنك *Dink* المهاجم فيها واضعاً الكرة بجور أو خلف حائط الصد *Placement* ، أيضاً هى مهارة يقوم فيها لاعب الكرة الطائرة بتعديل سلوكه المهارى فى كيفية أو تشبيه لتكون مثل مهارة الاعداد بيد واحدة ... *A one handed set* ، ولكن مع ضرب وتوجيه الكرة بسرعة إلى ملعب الخصم ، ويلاحظ فى هذا النوع من الضرب أنه عادة ما يوجه قليلاً لأعلى فى بدء ضرب الكرة والمغزى فى هذا هى الهروب من حائط الصد ، حيث أن هذه الطريقة تجعل الكرة تسقط بسرعة بجوار أو على جانبى المكلف بالصد .

وجدياً نجد أن مهارة الضرب بطريقة الدنك *Dink* ، والمعروفة بطريقة *The new dink* تتسم بالقوة أو تدخل فيها عامل القوة ويطلق عليه *The power dink* حتى تصبح أو تدخل ضمن *Vogue* . ولكن مع ملاحظة أن هذه القوة أقل من القصوى .

أن ضرب الدنك القوى *The power dink* يكون باستخدام أكثر فاعلية وكفاءة للقوة ، وبذلك يكون عند حسن توجيه وامتياز أدائه موازى للضرب الهجومى المعروف بـ *As spike* .

ولما كانت هذه المهارة بالغة الأهمية بحيث أنها توازى الضرب الساحق *Spike or smash* فإن احتمال ارتكاب الأخطاء يكون أمر متوقعاً خاصة عند بدء تعلم مثل هذا النوع من الضرب ، الأمر الذى دعا أن يكون الغرض من هذا الجزء الذى سوف نتناوله الآن هو محاولة استكشاف الأخطاء التى من الممكن أن تحدث عند تنفيذ هذا النوع من الضرب المعروف بالدنك *Dink* ، مع ملاحظة أن هذه الأخطاء عادة ما تظهر فى النوع السهل منه *With only the softer dink* ، وعليه فإننا سوف نخصص لهم باستكشاف الأخطاء فى هذا النوع ، وتصحيحها وذلك فى صورة جدول يحتوى على كل خطئ يمكن

أن يحدث وكيفية تصحيحه ، إيماننا منا بأن الاهتمام بتصحيح هذه الأخطاء سوف يسهل علينا فى بعد تنفيذ وتسيد النوع الآخر والمعروف باسم *The power dink* . الدنك القوى

استكشاف الأخطاء وتصحيحها الخاصة بالضرب (الدنك)

Error detection and correction for the dink

جدول (١٤)

الخطأ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
● الكرة تتجه داخل الشبكة ، ولا تكون ظاهرة أو واضحة *Clear* بالنسبة للاعب الصد .	● يجب أن تلمس الكرة قريبة من الجسم، وبالتحديد أمام الكتف الضاربة تماماً ، كما يجب أن يكون لمس الكرة (نقطة تلاقى الكف بالكرة) فى الجزء الخلفى السفلى لها ... *On its lower back half* شرط أن يكون الذراع فى كامل امتدادها لحظة الضرب .
● اللاعب المهاجم يوقف حركة الاقتراب *Approtuch* فجأة ، وينتظر الاعداد (أو الكرة المعدة) مما يضطره للقيام بأخذ خطوة خلفًا ليكون متوائم مع الاعداد .	● لعلاج وتصحيح ذلك الخطأ ، يجب على اللاعب المهاجم أن ينتظر حتى يصل الاعداد (الكرة المعدة) إلى أقصى نقطة ارتفاع لها ... *Highest point* ، وذلك بالنسبة لقوس طيرانها ، وذلك حتى يتسنى له معرفة التوقع *Prediciting* ، أين يذهب الاعداد (الكرة المعدة) حينئذ يقوم بالاقتراب إلى هذه النقطة .
● اللاعب المهاجم يلمس الشبكة .	● يجب على اللاعب المهاجم أن يستخدم حركة تثبيت اللعب جيداً ، وبطريقة سليمة بمعنى *Agood hial plant* ، فإن هذا يجعله له القدرة فى تحويل قوة الدفع الأمامية *Fore ward momentcem* إلى قوة دفع لأعلى *Up word momentam* ، كما أن الاعداد

الخطأ Error	التصحيح Correction
● الضرب بطريقة Dink ، خاطفًا بحيث لا تقع فى الأرض بسرعة كافية .	يجب أن يكون بعيداً عن الشبكة بمقدار من ١-٣ قدم بعيدة عنها . ● يجب أن تلمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى لها مع الامتداد الكامل للذراع الضارية ، شرط أن يكون ذلك بظهور عزم وعالياً تماماً حتى يستطيع خداع الصد .

الضرب بالسرعة المحدودة (وبدوران الكرة لأعلى – ولكن مع أقل قوة قصوى) *Off speed spike* :

نوع آخر من الضرب الهجومى والذى يعتبر أحد الأسلحة الأكثر استخداماً بالنسبة للاعب المهاجم ، فهو أحد الأسلحة الهامة التى لا غنى عنها ولابد من تواجده فى ترسانة اللاعب أو اللاعبة الهجومية ، ولا يكتفى بذلك فقط بل يعتبر أحد الضربات الهجومية الأكثر تأثيراً ذات الاستراتيجية الهجومية العالية وأيضًا التى من خلالها يستطيع اللاعب أو اللاعبة أن ينوع من طريقة هجومه.

أن مفتاح نجاح المهاجمين فى اتمام هذا النوع من الهجوم ينحصر فى المقام الأول فى كيفيتهم تنفيذ السلسلة الخاصة بالأداء التكتيكى بطريقة سليمة بداية من الاقتراب *The approach* ، الوثب *The jump* ، ومرجحة الذراع *The arm swing* ، مع ملاحظة أن هذه السلسلة الأدائية لا يوجد فاصل زمنى بين مكوناتها أو حلقاتها ، فمثلاً لا يوجد فاصل بين الاقتراب ثم التهيئة للوثب فمرجحة الذراع الضارية وكيفية الضرب بطريقة سليمة ، ولذلك يجب ألا ينصب الاهتمام على مرحلة دون أخرى ، وهذا من منطلق أن كل جزء يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للجزء الذى يليه .

وهنا يجب ألا ننسى دور اللاعبين المدافعين ، إذ أن تعدد أنواع الهجوم، من هجوم بطريقة الـ*Dink* ، أو *Dunk* وكذلك بطريقة *Off speed spike* لسوف يجعلهم غير قادرين على قراءة ما هو الهجوم الذى سوف يستخدم أو

يطبق ، وذلك فإننا نجد أنه يقع على عاتقهم عبء كبير فى كيفية الدفاع وكذلك فى كيفية تغطية ملعبهم .

جدول (١٩)

معدل الضرب بالسرعة المحدودة (بدون الكرة لأعلى بأقل قوة قصوى)

Off speed spike rating

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب المبتدئ يتميز تنفيذ بالآتى : ● أنه يبدأ الاقتراب قبل الاعداد وحاول أن تصل إلى أعلى نقطة ارتفاع أثناء القيام بالوثب . ● لا يهتم بمراقبة أقصى نقطة أو أعلى نقطة للكرة المعدة لحظة الاعداد . ● لا يبدأ من على خط الهجوم أو خارج الخط الجانبى.	وفى هذا المستوى يجب على اللاعب أن يراعى : ● الوزن (وزن الجسم) يجب أن يكون للأمام . ● انتظر لحظة أو برهة قبل تنفيذ الاقتراب . ● يراعى أن يكون التركيز كله على الكرة . ● أبدأ فى الاقتراب مع حركة المعدين .	أما بالنسبة لهذا المستوى فنجد أن للاعب هذا المستوى عليه : ● إجعل على مسافة عريضة باتخاذك خطوة عريضة ، مع نقل وزن الجسم للأمام ، أنتظر للاقتراب . ● التركيز على الكرة وهى خارجة أو التركيز على خروج الكرة شكل ٣/٨ . ● إبدأ فى الاقتراب عندما يكون الاعداد فى أعلى نقطة .
التنفيذ *Execution*	فى هذه المرحلة نجد أن اللاعب المبتدئ عليه : ● تنفيذ أكثر من أربع خطوات	وفى هذه المرحلة نجد أن لاعب هذا المستوى عليه : ● تنفيذ خطوات عديدة لكى تغطى	لاعبى هذا المستوى عليهم مراعاة الآتى فى هذه المرحلة : ● أجعل التوقيت حسب للاقتراب

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
تابع التنفيذ *Execution*	لتغطية المسافة .	المسافة ، مع ملاحظة أن تكون الخطوتين الأخيرتين فيها الرجل اليمنى لا تكون قرب اليسرى.	بحيث تكون فى نهاية (الاقتراب) الرجل القدم اليمنى بجوار أو قرب رجل القدم اليسرى وذلك بالنسبة للخطوتين الأخيرتين .
	• حاول ألا تستعمل يدك (الحرة الغير ضارية) لحظة المرجحة .	• استعمل كلا الذراعان أثناء المرجحة لكى تحصل على أقصى ارتفاع.	• إهتم بمرجحة الذراع بقوة لكى تحصل على أعلى ارتفاع .
	• راعى أن يكون لمس الكرة بجوار الكتف الضارية .	• ألمس الكرة بكف اليد مفتوحة فى المنتصف الخلفى للكرة ولكن لا تجعل أصابع اليد تتدحرج. فوق قمة الكرة أو لا تأتى بحركة خطف أو طرقعة للرسغ مع جعل الأصابع تتشكل باستدارة الكرة *Shap*.	• إهتم بأن يكون لمس الكرة أمام الكتف الضاربة وذلك بالامتداد الكامل للذراع .
	• راعى أن يكون لمس الكرة والذراع منتنية .	• إهتم بأن يكون هناك امتداد كامل لنذراع الضارية لحظة الضرب .	• *Cut into* كما لو كانت فى حركة قطع ، إقطع الكرة بمؤخرة اليد مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة ومصاحبة ذلك بطريقة من الرسغ فهو اتمام للضرب بالسرعة المحدودة *Off speed spike* .

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
على لاعبى هذا المستوى مراعاة : ● اليد تتابع الكرة إلى الهدف . ● الهبوط أصبح موزون على كلا القدمين . ● الركبتان منثنيتان للامتصاص كوسادة للهبوط .	فى هذا المستوى نجد أن : ● اليد الضاربة تتابع الكرة اتجاه الهدف . ● الهبوط ، أصبح سليمًا نوعًا ولكن خارج الاتزان قليلاً ونلاحظ أنه أصبح على كلا القدمين ، مع ملاحظة أن الركبتان منثنيتان قليلاً للقيام بالهبوط .	لاعبى هذا المستوى عليهم مراعاة أن : ● اليد الضاربة لا تتتبع الكرة اتجاه الهدف ولكن تتوقف . ●الهبوط *Landing* ، نجد أنه خارج الاتزان (غير موزون) وعاليًا يكون على قدم واحدة ، وأثناء الهبوط لا تنثنى الركبتان للاستفادة بهم كوسادة للامتصاص.	المتابعة *Follow Through*

استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة (مع دوران الكرة لأعلى بأقل قوة قصوى) وتصحيحها :

Error detection and correction for the off speed spike :

الضرب الهجومى بالسرعة المحدودة *The off speed spike* شأنه فى ذلك شأن أى نوع من أنواع الضرب الهجومى تحدث به العديد من الأخطاء ، وعليه فإننا نجد أن معظم الأخطاء فى هذا النوع من الضرب عادة ما ترتكب بنفس طريقة أخطاء أنواع الضرب السابقة والتى تكون فى العادة تكون مشابهة لثلاث الطرق الأخرى الخاصة بالضرب ، ويلاحظ أن معظم الأخطاء المتتالية يتم عملها بمرور الوقت ، وتظهر بصفة خاصة فى المستوى الأول من اللعب ،

المستوى المبتدئ وفى بعض الأحيان المستوى المتوسط ، وترجع معظم الأخطاء فى هذا النوع من الضرب إلى المهاجم الذى يميل *Tends* يميل إلى *anrous* ، الارهاق كما يلاحظ عليهم أنهم يبدؤن فى أداء مرحلة الاقتراب مبكرين جداً .

وعليه فقد وجدنا أن أفضل طريقة لتخفيض واخفاق هذه المشكلة ، يمكن التغلب عليها من خلال جعل المهاجم أو المدرب أن يقف على خط الهجوم ، منبهاً بالقول على اللاعب متى عليه أن يبدأ ، وممسكاً أثناء ذلك بفانلته حتى بداية الوقت الملائم أو المناسب لتنفيذ مرحلة الاقتراب ، وبالتالى فإنه لو أمكن تحديد وتصحيح مشكلة الوقت (التوقيت) الخاص بالاقتراب ، فإننا نجد أن معظم الأخطاء الأخرى سوف تكون أسهل عند تصحيحها .

ولذلك فلقد حاولنا أن نسير على نفس النهج الخاص باستكشاف الأخطاء وتصحيحها ، أسوة بباقى أنواع الضرب السابق تناولها ، ولذلك فقد رأينا أن نضع الخطأ الممكن حدوثه أو الذى يحدث فعلاً وأمامه التصحيح الخاص به وذلك فى صورة الجدول التالى :

جدول (١٦)

استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة
(وبأقل قوة قصوى) وتصحيحها

Error detection and correction for the off speed spike

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح ☑ *Correction*
● الكرة تتجه داخل الشبكة ولا تكون ظاهرة وواضحة بالنسبة لحائط الصد .	● يجب أن يكون لمس الكرة قريب من الجسم ، وبالتحديد أمام الكتف الضاربة تمامًا ، مع ملاحظة أن الكرة يجب أن تلمس فى نصف جزئها الخلفى والذراع الضاربة فى كامل امتدادها .
● المهاجم يوقف فجأة اقترابه وينتظر لحظة الاعداد ، وفى بعض الأحيان	● لعـــلاج هذا الخطأ على اللاعب المهاجم أن ينتظر فترة وجيزة حتى

الخطأ Error	التصحيح Correction
يلجأ إلى اتخاذ خطوة خلفًا لينتظر الاعداد .	يصل الاعداد (الكرة المعدة) إلى أعلى نقطة بقوس طيران هذه الكرة ، حيث يستطيع بذلك التكهن أو التنبؤ باتجاه الكرة ، ثم حينئذ عليه القيام بالاقتراب اتجاه هذه النقطة .
● المهاجم يلمس الشبكة أثناء الضرب أو بعد الانتهاء من الضرب .	● يجب على المهاجم أن يحسن من استخدام مؤخرة الكف ، لكى تستغله فى تحويل القوة الدافعة للأمام (الأفقية) إلى قوة رافعة رأسية ، لذلك يجب أن يكون الاعداد (الكرة المعدة) على ارتفاع يتراوح من ١-٣ قدم بعيداً عن الشبكة .
● الكرة المضروبة بالسرعة المحدودة (وبأقل قوة قصوى) والمعروف بـ *Off speed spike* ، لا تسقط على الأرض بالسرعة الكافية (ضعيفة نوعاً) .	● يجب أن يكون لمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى لها من خلال الاتيان (القيام) بحركة قطع لها *Cuting into* بقوة وذلك باستخدام مؤخرة اليد (الكف) ومع دحرجة الأصابع اتجاه وفوق قمة الكرة، يصاحب ذلك حركة طرقعة وضغط عنيف *Shapping* للرسغ.

الضرب الهجومى الموجه بقوة (الساحق)

Hard driven spike (*) :

يعتبر هذا النوع من الضرب والمعروف بالضرب الهجومى الموجه بقوة

(*) الضرب الهجومى الموجه بقوة *The hard driven spike* : تعنى كلمة *Attak* هجوم والمقصود به محاولة من قبل فريق المهاجمين لانهاء لعبة (والتى غالبًا ما تكون اللمسة الثالثة) وذلك بضرب الكرة اتجاه الأرض للفريق المدافع ، أو حتى ضربها ومحاولة اختراق حائط الصد ، بينما كلمة *Spike* تعنى (مسمار) (أو شوكة) ، كما تستخدم كناية عن الضرب والهجوم للكرة ، والكلمة فى حد ذاتها تعنى مروق الكرة بقوة وبسرعة شديدة كما لو كانت مسمار يخترق شئ ما ، فى حين كلمة *hard* تعنى قاس - صلب ، وكلمة *driven* تعنى يسوق ، أو مساق إلى ، وإذ أخذنا كل على حدة لوجدنا أن *hard driven spike* تعنى معانى متفرقة ، ولكنها فى مجملها تشير إلى ضرب هجومى موجه بقوة.

أو *Hard driven spike* أحد أشكال أنواع الضرب الهجومى ، والذى يتميز أنه من الألعاب الأكثر اثارة فى الكرة الطائرة . ويميل معظم اللاعبين إلى استخدامه من حين لآخر خلال المنافسة أو اللقاءات التى تتسم بالاثارة خاصة إذا ما كان الفريق متقدماً على منافسه هذا الامكان إلى استخدامه عندما تسنح الفرص للمهاجم للقيام بتنفيذ لكل هذا النوع من الضرب ، هذا بالاضافة إلى أن اللاعب المهاجم الذى يكون ممتاز أو على مقدرة عالية من تنفيذ هذا النوع من الضرب ، عادة ما يستحوذ على الكم الأكبر من انتباه أفراد فريقه ، حيث يحاول معظم أفراد فريقه استغلال هذا اللاعب استغلال جيداً بما يسمح بخداع حائط الصد أو حتى خداع دفاع الفريق المنافس ، وهنا تصبح هناك مهمة أخرى يكلف بها أفراد فريق الدفاع (الخصم) فى نصف الملعب الآخر ، لذلك فإنه ليس من الصعب أن يحث مدرب الفريق لاعبيه ويدفعهم للتدريب على هذه المهارة مع ملاحظة أن ٩٥٪ من الوقت يضيع لاعداد الشبكة للتدريب على هذه المهارة ، وهنا يجب أن تكون النصيحة واجبة ، حيث يجب على المدرب القيام باعداد الشبكة مسبقًا وتجهيزها عندما يتقرر التدريب على هذه المهارة .

جدول (١٧)

معدل الضرب الهجومى الموجه بقوة *Hard driven spike rating*

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب المبتدئ يتميز تنفيذه بالآتى : • أنه يبدأ الاقتراب *Approach* قبل تنفيذ (الكرة المعدة) كذلك وقبل وصلها إلى نقطة فى قوس طيرانها .	أما بالنسبة لهذا المستوى فيجب على المدرب أو المدرس أن يهتم بالآتى : •جعل وزن اللاعب ينتقل للأمام، وينتظر قليلاً قبل تنفيذ مهمة أو مرحلة الاقتراب .	وفى هذا المستوى على المدرب أو المدرس توجيه اللاعب إلى ضرورة اتباع الآتى : • الاهتمام بمحاولة اللاعب كسب أطول مسافة ، عن طريق أخذ خطوة عريضة، يصاحبها جعل الوزن للأمام وينتظر

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level مستوى المبتدئ	Criterion الميزان
برهة وجيزة جداً قبل تنفيذ مرحلة الاقتراب . ● التركيز على خروج الكرة . ● إجعل اللاعب يبدأ فى الاقتراب عندما يكون فى أعلى نقطة.	● راعى أن يكون التركيز على الكرة . ● أن يبدأ اللاعب فى تنفيذ مرحلة الاقتراب مع حركة المعد .	● على اللاعب المبتدئ ألا يراقب أقصى نقطة أو أعلى نقطة للاستعداد . ● (المدرب) لا تجعل اللاعب يبدأ من على خط الهجوم أو خارج الخط الجانبى (ناحية الضرب) ، بل عليه أن يتقدم قليلاً للأمام .	تابع الاعداد Preparation
● حسن التوقيت الخاص بالاقتراب بحيث تكون القدم اليمنى قرب اليسرى خاصة فى الخطوة الأخيرة . ● على اللاعب أن يراعى تنفيذ مرجحة الذراعين بقوة لكى تحصل على أقصى ارتفاع شكل (٨/٤) .	● فى هذا المستوى ربما تقل الخطوات العديدة مع ملاحظة أنه ربما تكون الخطوة الأخيرة فيها الرجل اليمنى ليست بجوار اليسرى . ● استعمل كلا الذراعان فى المرجحة لكى تحصل على أقصى ارتفاع .	● إجعل (المدرب) اللاعب ينفذ أكثر من أربع خطوات لتغطية المسافة الكبيرة من خط الهجوم وحتى الشبكة . ● لا تستخدم يدك (اللاعب) الغير ضاربة فى المرجحة.	التنفيذ Execution

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ *Execution*	• راعى (اللاعب) أن لمس الكرة فى نقطة بجوار الكتف الضاربة . • راعى أن يكون لمس الكرة والذراع منثنية.	• لمس الكرة يتم بكف اليد مفتوحة وفى منتصفها الخلفى، مع عدم دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة وطرقعة الرسغ (ثنى الرسغ بقوة) *Shapping* . الأصابع منتشرة وتتشكل باستدارة الكرة .	• لمس الكرة يكون عادة فى نقطة أمام الكتف الضاربة ، والذراع الضاربة فى كامل امتداد لها ، وضرب الكرة بواسطة مؤخرة الكف الأجوف بقوة ومتانة مع انزلاق الأصابع على قمة الكرة ، ومصاحبة ذلك كله بحركة طرقعة (وخطف) من الرسغ مع المحافظة على انتشار الأصابع باستدارة الكرة . • لحظة الضرب الذراع فى الامتداد الكامل لها .
المتابعة *Follow Through*	• فى هذا المستوى نجد أنه فى لحظة الأداء لا تتابع اليد الضاربة الكرة إلى الهدف . • هبوط *Landing* من الضرب على الأرض يفتقد الاتزان .	• فى هذا المستوى نجد أن اليد أصبحت تتابع الكرة إلى الهدف ولكن بدون قوة متابعة كاملة للرسغ . • الهبوط على كلا القدمان ولكن بغير اتزان .	• اليد الضاربة تتابع الكرة إلى الهدف مصحوبة بمتابعة كاملة وفى حركة قوية من الرسغ . • الهبوط أصبح سليمًا وعلى كلا القدمان وباتزان .

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع المتابعة Follow Through	● أثناء النزول من الضـرب لا تنثنى الركبتان لامتصاص وزن الجسم .	● الركبتان منثنيتان جزئيًا لامتصاص وزن الجسم .	● الركبتان أصبحت تنثنى وكوسادة فى الهبوط لامتصاص وزن الجسم .



شكل (٥٠)



شكل (٥١)

استكشاف أخطاء الضرب القوى الموجه (الساحق) وتصحيحها :

Error detection and correction for the hard driven spike :

يميل معظم لاعبى الكرة الطائرة إلى استخدام مهارات الضرب بأنواعها ، مؤثرين فى ذلك استخدام عامل القوة أثناء الضرب ، وعدم الاهتمام بالأداء الصحيح لمهارة الضرب ، كذلك عدم التفرقة بين الأداءات المختلفة لأنواع وأشكال الضرب ، خاصة لدى المبتدئين أو لاعبى المستوى المتوسط ، الأمر الذى ينتج عنه العديد من الأخطاء الفنية الأدائية .

كذلك فإن دور المدرب أو المدرس هنا ، هو كيفية تعليمهم الضرب الصحيح ، كذلك كيفية توجيه هذا الضرب إلى ملعب المنافس ، وهذا من

جانب ، ومن جانب آخر يجب أن يعى اللاعب المهاجم حقيقة هامة جداً وهى ألا يكون غرضه أو هدفه الضرب لمجرد الضرب والحصول على اعجاب المشاهدين ، بل يجب أن يكون قادراً على تنفيذ هذا الضرب بطريقة أو بأخرى يتم من خلالها الاستفادة من نقاط ضعف الفريق فى احراز نقطة ، وهنا سوف يكون اعجاب المشاهدين وزملائه أكثر وأكثر عنه فى حالة الاعجاب بقوة الضرب فقط والمحتمل فيها ارتكاب أخطاء فنية .

نحن نجد أن فى كثيرمن الأحيان ومعظم الأوقات أن بعض اللاعبين يشعرون بأن قوة وقسوة الضرب هى أفضل طريقة أو أحسن نتيجة لتحقيق الهجوم ، ولكن الحقيقة عكس ذلك فإن المكان أو موضع الهجوم واستغلال ثغرات ونقاط الضعيف فى الفريق المنافس هو الذى يقرر فاعلية الضربة .

ولقد حاول المؤلف هنا أن يستخلص مجموعة من الأخطاء الفنية المؤثرة على أداء هذا النوع من الضرب ووضعها فى جدول ، شرط أن يكون كل خطأ مرتكب أمامه كيفية تصحيحه ، وبذلك نكون قد ساعدنا كل من المدرب أو المعلم فى كيفية استكشاف الخطأ والتوجيه السليم لتصحيح هذا الخطأ توفيراً للوقت والجهد ، لكن هذا لا يمنع أن تكون هناك بعض الأخطاء غير التى وردت فى الجدول اللاحق ، وهنا يأتى دور المدرب أو المعلم فى معالجتها وتصحيحها على نفس النسق .

جدول (١٨)

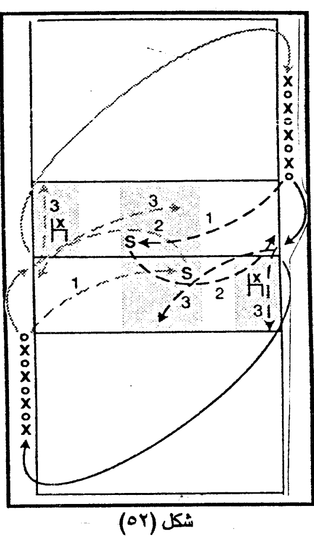
الخطأ Error	التصحيح Correction
• الكرة تتجه داخل الشبكة أو لا تكون واضحة للصد .	• يجب أن يكون لمس الكرة من جانب اللاعب المهاجم فى نقطة قريبة من جسمه وبالتحديد أمام الكتف الضاربة تماماً ، مع ملاحظة أن يكون بداية لمس الكرة فى نصف جزئها الخلفى (الثلث السفلى لها) ثم دحرجة الأصابع وانتشارها باستدارة الكرة والذراع فى كامل امتدادها .
• المهاجم فجأة يوقف خطوات اقترابه (فرملة) وينتظر اعداد الكرة ، الأمر	• يجب على اللاعب المهاجم أن ينتظر حتى يصل الاعداد إلى أعلى نقطة فى

الخطأ ⊘ Error	التصحيح ✔ Correction
الذى يجعله يأخذ خطوة خلفًا لكي يوائم بين الاقتراب والاعداد .	ارتفاع قوس طيران الكرة ، وذلك قبل التكهن والتنبؤ باتجاه الكرة ثم حينئذ الاقتراب إلى هذه النقطة .
● المهاجم يقوم بلمس الشبكة لحظة الضرب .	● يجب على اللاعب المهاجم أن يحسن من استخدام مؤخرة كف اليد الضاربة ويستخدمه فى تحويل القوة الدافعة للأمام إلى قوة دافعة رأسية والاعداد يجب أن يكون على ارتفاع من ١-٣ أقدام أى حوالى ٣٠سم أو٥٠سم أو ١م بعيدًا عن الشبكة .
● اللاعب المهاجم يفتقر الارتفاع فى الوثب (القدرة على الوثب) .	● فى هذا الخطأ بالتحديد يبدوا الأمر فى غاية الأهمية ، خاصة عندما تأخذ كلا القدمان فى التنفيذ ، إذ يجب فجأة استغلالهما (القدمان) فى التوقف فجأة وذلك عن طريقة تثبيت الكعبين حتى يتسنى توجيه القوة الدافعة الأفقية *Horizontal momentum* إلى قوة دافعة رأسية (عمودية) *Vertical momentum* مع مرجحة كلا الذراعان بأقصى قوة لأعلى كعامل مساعد للارتفاع بقدرة الوثب لأعلى للوصول إلى نقطة .
● الكرة تتجه خارج حدود الملعب أو فوق الخط النهائى للملعب (خط النهاية) .	● يجب أن يتم لمس الكرة أمام وفى مواجهة الكتف الضارب ، والكف مفتوحة فيتم لمس الكرة فى المنتصف الخلفى لها ، وبقوة مع حركة خطف (طرقعة) أو ثنى من رسغ اليد ، ومصاحبة ذلك بجعل الأصابع فوق قمة الكرة (أعلى نقطة لها) ، ومنتشرة باستدارة الكرة .

تدريب رقم (٣٦) :

تــدريب الضــرب الهـــــجــومى بطـريـقـة *Dink* (الضـرب بـأطراف الأصــــابع) علـى هــدف

Dink to target



شكل (٥٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يعتبر هذا التدريب مناسب وملائم خاصة مع المجموعات الكبيرة ، وذلك بدلاً من أن يشغل ضارب واحد مكاناً فى الفــريق ، وعليــه يتم توزيع الضاربين .

- شكل اللاعبين ومعهم كرات الطائرة على خط الهجوم ، كما جاء فى شكل (٥٢) .

- بعد انتهاء اللاعب من تنفيذ الضرب الهجومى بطريقة *(Dink)* أن يسترجع كرته ويتجه بالجرى ليقف خلف قطار المهاجمين فى الناحية العكسية من الملعب.

- على المدرب أو المدرس أن ينبه اللاعبين إلى ضرورة تنفيذ الدوران بعد كل من (١٠) إلى (١٥) ضـربة *Dink* حتى يتسنى لكل من اللاعب القاذف *(To)* والقائم بالصد التغيير .

- على المدرس أو المدرب أن يستعمل اشارة اعلان لكى يوقف التدريب ، خاصة عندما تكون هناك بعض الكرات الشاردة *Stray ball* ، والتى نراها

فى العادة تتدحرج أمام القائمين بالوثب .

- يبدأ التدريب من لحظة قذف المهاجم الكرة اتجاه اللاعب المعد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ٢ ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- ٢ شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- ٢ حصيرة كهدف (أو ملابس ، شنطة) كأهداف .
- ٤ مقاعد كراسى صناديق .
- ١ كرة واحدة لكل مهاجم .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق إلى مجموعة فرق صغيرة ، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين .
- إجعل المهاجم يبدأ من على خط الهجوم ، والمعد قرب الشبكة بين مركزى (٢) ، (٣) ولاعب الصد يقف على مقعداً أو صندوق فى الناحية الأخرى (العكسية) من الشبكة وقرب الخط الجانبى (ليكون فى مواجهة الضارب) .
- إرم أو ضع هدف على الأرض أو منطقة تمثل هدف مربع أبعادها (٥×٥ قدم) ، يمتد من نقطة على خط المنتصف وحتى خط الهجوم ، بشرط أن يكون هذا الهدف بجوار لاعب الصد .
- ضع هدف ثانٍ مربع الشكل مساحته ١٠×١٠ قدم يمتد من خط المنتصف حتى خط الهجوم (وهى المنطقة التى سوف بداخلها ١ مقعد أو كرسى ليقف عليها اللاعب المكلف بالصد) .
- نفس تشكيل اللاعبين ، وكذا كيفية رسم الأهداف فى نصف الملعب الآخر.
- يقوّم اللاعب المهاجم الواقف فى أول قطار المهاجمين خارج الخط الجانبى يقذف الكرة إلى اللاعب المعد لكى يبدأ الحركة .

- على اللاعب المعد أن يبدأ فى اعداد الكرة عالياً اتجاه المهاجم أو على الخط الجانبى للمهاجمين .
- هنا يجب على اللاعب المهاجم أن يقترب ويقوم بأداء الضرب بطريقة *Dink* من فوق حائط الصد ، والتى تكون يداه قد أمتدت فوق الحافة العليا للشبكة .
- على اللاعب المهاجم أن يتدرب على كيفية توجيه الضرب اتجاه كلا الهدفان ، هدف (المربع) (الواقف بداخله لاعب الصد على كرسى) أو الهدف المرسوم داخل منطقة الهجوم والتى ويجوار الصد .
- يجب أن تكون الكرة المضروبة واضحة لحائط الصد ، وتتجه إلى قمة حائط الصد قدر المستطاع وتسقط بسرعة اتجاه الأرض .
- يجب على المهاجم محاولة تنفيذ (١٠) ضربات *Dink* إتجاه هدف واحد ، قبل محاولة تنفيذ (١٠) محاولات أخرى على الهدف الآخر .
- يجب التشديد على اللاعب المكلف بالصد أن يكون أكثر نشاطاً فى محاولة صد كل كرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية اختيار أى من الأهداف لكى يبدأ عليه أولاً .
- بعد تنفيذ (١٠) محاولات على كل هدف أختار أى من الأهداف لكى تكمل عليه العمل بصفة استمرارية .
- يترك للاعب تحديد عدد المحاولات .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- محاولة اخفاء معالم الاقتراب *Disguise approach* .
- الذراع فى كامل امتدادها .

- توجيه الكرة إلى الهدف .
- الهبوط على كلا القدمان فى آن واحد .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٥) خمس محاولات ناجحة فى الضرب بطريقة *Dink* ، شرط أن تهبط فى منطقة الهدف الذى أبعاده ٥ قدم × ٥ قدم وذلك من (١٠) كرات مقذوفة .
- محاولة تنفيذ (٥) خمس محاولات ناجحة فى الضرب بطريقة *Dink* شرط أن تهبط الكرة فى منطقة الهدف التى أبعادها ١٠ قدم × ١٠ قدم وذلك من اجمالى (١٠) كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر المساحة الفعلية للأهداف الموضوعة أو المرسومة فى الملعب .
- لا داعى فى بدء تنفيذ هذا التدريب استخدام لاعب للصد .
- إجعل اللاعب المعد يقف قرب المهاجم .

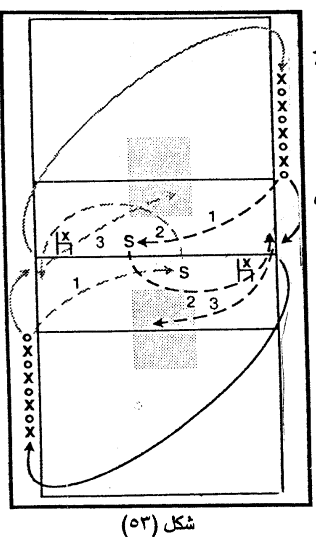
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- صغر مساحة الأهداف .
- استخدام شخصان للقيام بمهمة الصد .

تدريب رقم (٣٧) :

تدريب الضرب بالسرعة المحدودة (بأقل قوة قصوى) اتجاه مركز (منتصف) الملعب *Off speed spike to center court drill*



شكل (٥٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان *Group or team management & safety tips*

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– أنظر التدريب السابق .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– شريط لتحديد الأهداف أو ملابس أو شنطة ملابس كأهداف .

– (٤) مقاعد أو (٤) صناديق .

– كرة واحدة لكل مهاجم .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

● هذا التدريب يكون فى العادة مشابهاً لما جاء فى التدريب السابق رقم (١) الخاص بضرب *Dink* ولكن الأهداف هنا سوف تختلف فى مساحتها لتكون

مساحة الهدف ١٠ قدم × ١٠ قدم وموضوعة على بعد (١٠) أقدام من الشبكة ، الهدف الآخر بنفس المسافة وعلى بعد (١٠) أقدام من خط الجانب أنظر الشكل (٥٢) .

- يجب التشديد على المهاجم فى استخدام طريقة الضرب الهجومى بالسرعة المحددة (بأقل قوة قصوى) القصوى *Off speed spike* من فوق لاعب الصد ، شرط أن تسقط الكرة داخل الأهداف الموضوعة فى نصفى الملعب الأيمن والأيسر .
- يجب أن تكون مؤخرة اليد مفتوحة لحظة لمس الكرة ، والتى يجب أن تلمس فى نقطة موجوداً أسفل منتصفها الخلفى تماماً ، مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة ، مع مصاحبة ذلك بحركة خطف (طرقعة) أ(و ثنى سريع) لرسغ اليد *Wrist snaps* .
- يجب على المهاجم أن يكون فى ضربه ظاهراً بالنسبة للاعب المكلف بالصد ، ومراعاة سقوط الكرة بسرعة قدر الامكان .
- يجب على اللاعب المهاجم أن يستعمل نفس الاقتراب فى طريقة الضرب *Dink* ، حيث لا يهم أى طريقة يستخدم .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية اختيار أى من نصفى الملعب ليبدأ منه التدريب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- نفس الاقتراب لكل طريقة هجوم .
- لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد ، مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة .
- دوران لأعلى *Top spin* يسبب سقوط الكرة بحدة *Sharply* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ضرب ناجحة بطريقة الضرب بالسرعة المحددة بأقل قوة قصوى *On off speed spike* وذلك من اجمالى (١٥) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– كبر مساحة الأهداف المرسومة أو الموضوعة .

– لا تستخدم لاعب لتنفيذ مهام الصد .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– خفض (قلل) مساحة الأهداف المرسومة أو الموضوعة .

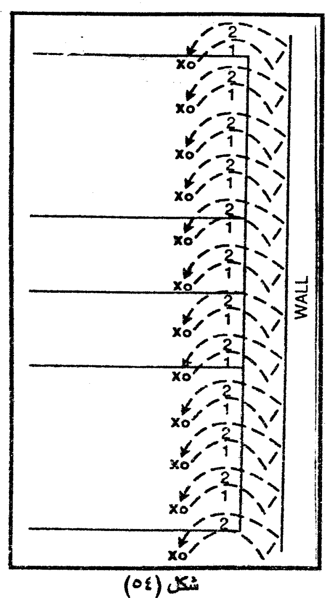
– استخدم شخصان لتنفيذ الصد .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٨) :

تدريب الضرب الهجومى المواجه للحائط

Spike hite against wall drill



شكل (٥٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– إجعل (المدرب – المدرس) لاعبيك يقوفون فى مواجهة حائط وعلى بعد (٥) أقدام منه ، مع مراعاة المسافات أن تكون كبيرة خاصة إذا كان الحائط أطول من الملعب .

– تأكد من أن الكرات ذات ضغط هوائى واحد يتراوح من ٤ إلى ٦ باوند .

– تأكد أن لاعبيك يشغلون أكبر مساحة أمام الحائط للاستفادة من التدريب.

– على اللاعب الذى يفقد القدرة على ضبط والتحكم فى الكرة أن يوقف العمل ويبدأ من جديد، ويكون حريصًا حتى لا يربك باقى الفصل أو الفريق.

– إذا لم يكن فى الامكان الحصول على أكبر عدد من الكرات يجب أن تعيد الدورة ، وذلك بالوقوف فى مواجهة الحائط فى شكل صفين ، ثم يبدأ العمل بالصف الأول يعقبه الصف الثانى بفاصل زمنى هو مدة العمل على الحائط .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– حائط أملس خالى من أى عوائق أو حواجز قدر المستطاع .

– كرة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل اللاعب يقف ممسكاً الكرة ومواجهة الحائط ، وبعيداً عنه مسافة ١٠ أقدام .
- إجعل اللاعب يضرب الكرة فى الأرض واتجاه الأمام .
- شدد على أن الكرة يجب أن ترتد بحدة *Sharply* بعيدة عن الأرض ثم لترتد مرة أخرى بعيدة عن الحائط وتعود إليك (إلى اللاعب) فى الهواء .
- استمر فى حركة ضرب الكرة للمرة الثانية .
- شدد (المدرب أو المدرس) على زاوية الضرب التى ضربت فيها الكرة اتجاه الأرض تكون متساوية لزاوية ارتدادها بعيدة عن الأرض .
- يجب على اللاعب أن يقوم بضرب الكرة للأمام لترتد من الأرض أو داخل الحائط .
- الارتفاع واللاعب يقوم بضرب الكرة فى الأرض هو نفسه الارتفاع وهى ترتد من الحائط .
- عامل الصعوبة هنا هو استمرار اللاعب فى الضرب فى توالٍ .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتي :

– اختار أى يد تريد أن تستخدمها أولاً ، فربما تريد أن تستخدم كلا اليدان بالتناوب .

– تحرك لأقرب نقطة أولاً بعد نقطة بالنسبة لحائط ، خاصة إذا كان هذا يساعد على التحكم فى ضبط الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إهتم بأن تكون هناك حركة خطف من الرسغ (طرقعة) *Wrist shap* والذراع فى كامل امتدادها .

– إضرب الكرة بشدة داخل الحائط وكأنها تدخلها .

– المتابعة تتم بواسطة خطف الذراع حتى مستوى الوسط .

– اتخذ وضع الجسم السليم لمقابلة ارتداد الكرة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٥) ضربة بطريقة *Spike hits* ساحقة بقوة وحدة وفى استمرارية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع اللاعبين أو الدارسين يقفون قرب الحائط .

– إجعل الدارس أو اللاعب المبتدئ يشير إلى علامة على الأرض لنقطة تلمس وتتجه إليها الكرة المضروبة .

– خفض أهداف النجاح .

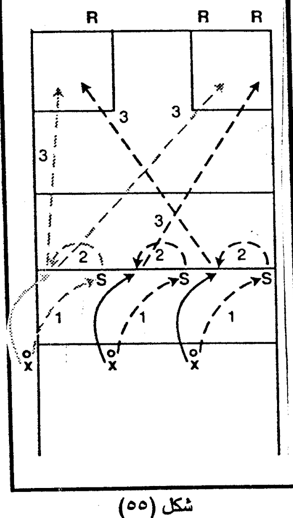
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يقف بعيداً عن الحائط .
- خفض أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٩) :

تدريب الضرب (الهجومى بقوة) فى اتجـاه *Spike hite for direction drill*



شكل (٥٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع (المدرب أو المدرس) أكثر من ثلاث دارسين أو لاعـــبين فى كل نصف من نصفى الملعب .

- جـمـيع اللاعـبين المكلفين بمهـام الضـرب يجب أن يضـربوا فى نفس الاتجاه .

- يمكن للمدرب أو المعلم أن يجعل الشخص أو اللاعب الثالث *(R)* يساعد زوج اللاعبين الآخريين فى استرجاع الكرات لهم .

- من الممكن أن يظل اللاعب أو الشخص الثالث *(R)* المكلف بمهمة استرجاع الكرات خارج حدود الملعب ، حتى لا تكون هناك أى فرصة فى توجيه الضرب اتجاهه .

- مع الفرق كبيرة العدد أو المجموعات الفصلية كبيرة العدد يمكن للمدرب أن يجعل كل ضارب يحاول أن يسجل (١٠) محاولات ضرب على كل هدف قبل الضارب الآخر .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .
- مادة أو شريط لاصق لتحديد مساحة كل هدف .
- كرة واحدة لكل مهاجم .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على المدرب أن يحدد مساعد أو زميل قبل بدء تنفيذ هذا التدريب .
- إجعل (المدرب أو المدرس) اللاعب المهاجم يقف على خط الهجوم وقرب خط الجانب .
- المعد يكون مكانه قرب الشبكة .
- حدد بالرسم مربعين كهدفين فى كل ركن من ركنى أحد نصفى الملعب وبالتحديد فى مركز (١) ، (٥) (فى ملعب الخصم) شرط أن يكون مساحة المربع ١٠ قدم × ١٠ قدم .
- إجعل المهاجم يقوم بتمرير الكرة عالياً اتجاه اللاعب المعد الواقف قرب الشبكة وعلى الأخير المعد *(S)* أن يقوم باعداد الكرة اعداد خلفاً *Back set* .
- بدون تنفيذ حركة الوثب *Jumping* ، يقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة لتمر فوق الشبكة وفى اتجاه أى من الهدفين الموجودين فى ركنى الملعب الآخر .
- يجب على اللاعب الضارب أن يكون متأكداً أن الخطين الوهميين الخارجين من الكتفين مع عرض الشبكة يكونا مربع (وهو ما يطلق عليه مربع الكتف) اتجاه الهدف المختار .
- يجب على اللاعب الضارب أن يحاول الوصول إلى الكرة (مبكراً نسبياً) قبل ضربها .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– على جميع الفرق الثلاث الموجودين فى الملعب تقرير أى من نصفى الملعب سوف يبدأ منه اللعب .

– ربما فى بعض الأحيان يستعمل أو ينفذ الاعداد الأمامى *Front set* أو اعداد خلفى *Back set* .

– ربما يترك للضارب حرية اختيار أى من الهدفين لتوجيه الضرب عليه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إجعل الأكتاف اتجاه الأهداف .

– حاول الحصول على أقصى ارتفاع للوصول إلى الكرة .

– إضرب بالامتداد الكامل للذراع .

– خطف اليد بطرقعة (أ ثن سريع) من الرسغ فوق الكرة لضمان واكسابها الدوران لأعلى لها *Top spin* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات بطريقة *Hits spike* وذلك من (١٠) كرات بحيث تهبط داخل منطقة الهدف الأيسر الخلفى .

– نفس الخطوة السابقة مع هبوط الكرات داخل منطقة الهدف الأيمن الخلفى .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر (زود) مساحة الأهداف .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty***

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- قلل حجم مساحة الأهداف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤٠) :

تدريب اقترب وأقذف

Approach and throw drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- التشديد على أنه يجب على جميع اللاعبين المكلفين بقذف الكرات ، القيام بمهمة القذف من جانب واحد من الملعب (أى من أحد نصفى الملعب) .
- الاستعانة باللاعب المساعد أو الزميل فى استرجاع الكرات الشاردة

شكل (٥٦)

ودحرجتها لترجع من تحت الشبكة إلى اللاعب القاذف .

– عندما تعود الكرة إلى اللاعب القاذف *Tosser* ، على اللاعب المرجع لها أن يكون حريصاً فى عدم دحرجتها تحت أقدام القاذف الآخر .

– الطريقة الجيدة لمنع هذا الحادث إجعل اللاعب المساعد القاذف يأخذ خطوة تحت الشبكة ليسترجع الكرة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الارتفاع .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل لاعب مكلف بمهمة القذف .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- حدد فى بدء التدريب اللاعب أو الزميل المساعد .
- إجعل (المدرب) لاعب واحد يبدأ بالكرة من على خط الهجوم ، بينما اللاعب الآخر يقف فى الجهة العكسية من الشبكة ، دع اللاعب الذى معه الكرة يقترب من الشبكة فجأة يثب إلى أعلى قاذفًا الكرة بقوة فوق الشبكة مستخدمًا حركة الرمى لأعلى بالذراعين مع حركة خطف (طرقعة من الرسغ) .
- يحاول هذا اللاعب أن يضرب الكرة فى الثلث الآخر من الملعب ، أنظر شكل (٥٦) .
- على اللاعب المساعد أو الزميل محاولة استرجاع الكرة ودحرجتها من تحت الشبكة .
- يجب على اللاعب المكلف بارجاع الكرات *The retriver* أن يتحرك كهدف لكى يقوم القاذف بالقذف عليه .

- على اللاعب القاذف أن يراعى حركة خطف (طرقعة – ثنى رسغ اليد الضاربة) لأسفل بقوة مع جعل الأصابع باستدارة حول الكرة *Shap* ، أثناء لمس الكرة حتى يتسنى لها لمس الأرض مع ملاحظة أن تكون قريبة من الشبكة قدر الامكان .
- أيضاً على اللاعب المكلف بالقذف أن يضع الكتفين اتجاه القذف .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب أو الدارس حرية اختيار الاتجاه الذى سوف تقذف الكرة إليه .

– يترك للاعب حرية الاختيار فى أن يكون إما قاذف للكرات أو يرجع لها .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– الاهتمام بتنفيذ حركة خطف الرسغ لحظة لمس الكرة .

– وضع الكتفين اتجاه الهدف .

– إضرب الأرض (الوثب لأعلى) بقوة والكرة قرب الشبكة قدر المستطاع .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ضرب ناجحة من الاقتراب وذلك من (١٥) كرة مقذوفة .

إقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر (زود) مساحة الهدف لكى يتضمن الملعب كله .
- خفض أهداف النجاح .

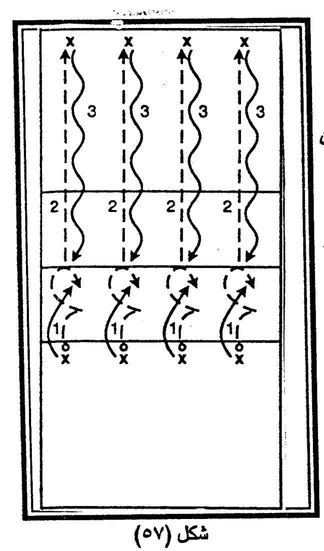
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- قلل الحجم الخاص بالهدف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤١) :

تدريب ارتداد الكرة والضرب
Bounce and spike drill



شكل (٥٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- على المدرب أو المدرس أن يتأكد من جميع الكرات ذات كفاءة وظيفية من حيث ضغط الهواء بداخلها بحيث تتراوح ما بين (٤ إلى ٦ باوند) ، مع ملاحظة ضرورة اختبار ضغط الهواء من وقت لآخر .
- يجب على جميع اللاعبين المهاجمين أن يكونوا جميعهم فى جانب (نصف ملعب واحد) من الشبكة .

- يجب على المدرب أو المدرس أن يهتم بتجديد الزميل المرجع للكرات *The retriver* قبل بدء التدريب ، ويكون مكانه فى الناحية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر) .
- على اللاعب المرجع للكرات أن يكون حريصاً فى ألا يدحرج الكرة تحت أقدام الضارب الآخر .
- يجب على الضارب المساعد أن يخطو خطوة اتجاه الشبكة حتى يستلم الكرة من المسترجع .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل لاعب ضارب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على اللاعبين أو الزملاء المساعدين أن يتشكلوا أو يتخذوا الوضع كما فى التدريب السابق .
- إبدأ التدريب من على خط الهجوم ، دع المهاجم يضرب الكرة اتجاه الأرض بقوة ، لكى يضمن أن ترتد من الأرض بنفس القوة ، ثم فجأة يثب ليضرب الكرة المرتدة من فوق الشبكة .
- يجب على اللاعب المهاجم أن يهتم بضرورة أن تهبط الكرة داخل الحدود الخاصة بملعب الخصم .
- كما يجب على اللاعب الضارب أن يضرب الكرة فى الأرض بقوة كافية ، حتى يضمن ارتدادها على استقامة عالية عند اللازوم .
- أيضاً يجب على الضارب أن يصل إلى الكرة من خلال الوثب وذلك قبل ضربها .

● يجب على اللاعب الضارب ألا يحاول ضرب الكرة التى ترتد داخل الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك الدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتي :

– يترك للاعب الضارب حرية اختيار وتحديد الاتجاه الذى يجب أن توجه إليه الكرة .

– يترك للاعب الضارب حرية اختيار أما ضرب الكرة أو لا ، ويسترجعها أو يحدد له زميل لاسترجعها .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– الكرة المرتدة من الأرض يجب أن ترتد فى استقامة لأعلى .

– أصل إلى أعلى نقطة فى الوثب قبل ضرب الكرة والتعامل معها .

– إضرب الكرة بقوة مع حركة متابعة ناتجة عن خطف (ثنى الرسغ ، وطرقعته) لأسفل بقوة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) ضربات مرتدة من الأرض بنجاح وذلك من (١٥) كرة مرتدة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إعمل على خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- عين (حدد) هدف خاص للضارب لكى يضرب اتجاهه .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الضرب الهجومى من الاعداد *Spiking from a set drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع أكثر من فريقين فى كل ملعب من نصفى الملعب .
- راعى (المدرب) بأنه يجب على اللاعب المهاجم أن يبدأ بقذف الكرة بطريقة عادلة وسهلة ، مع اقتراح طريقة القذف وهى باستخدام كلا اليدين من أسفل *An under hand toss* .

شكل (٥٨)

- يحتاج اللاعب القاذف أن يكون حريص فيما يختص باتجاه هجوم الفريق الآخر من نصف الملعب الآخر .
- فى حالة إذا ما كان الهجوم سوف يكون أسفل الخط يجب على القاذف أن

يقف فى منتصف الملعب .

- أما فى حالة إذا كان الهجوم قاطعًا الملعب *Counter attack* يجب على اللاعب المهاجم أن يقف بين خط الهجوم والشبكة أو بقرب الخط الجانبى الأيمن قدر الامكان .

- يجب على اللاعبين المكلفين باتمام الهجوم فى كلا من نصفى الملعب القيام إما من الجانب الأيمن أو الأيسر *Simutroneously* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل إلى فريقين متساويين بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين، فى كل نصف من نصفى الملعب وبينهم الشبكة .
- القاذف (×) يقف على أحد جانبى الشبكة ، واللاعب المعد *(S)* ، والمهاجم (×) يتشكلوا فى النصف الآخر من الملعب .
- يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة لأعلى الشبكة واتجاه المستقبل الذى يقف فى الملعب الخلفى (منطقة الدفاع) مستخدماً فى ذلك حركة رمى الكرة باليدين من أسفل .
- يقوم اللاعب المستقبل باستلام الكرة مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معًا *Foreavm pass* ، ليعيد الكرة عاليًا وللخارج وفى اتجاه المهاجم، على الأخير أن يضرب الكرة فوق الشبكة .
- فى هذا التدريب يكون الاهتمام بتصحيح التمرير ضرورى للنجاح .

- يجب على كل فريق أن يتصل بالمهاجم الذى ينوى أن يضرب الكرة ليوجه اتجاه الضرب على الفريق الآخر فى الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية اختيار ارتفاع وقوة الكرة المقذوفة .

– حرية اختيار مكان الضرب من على أى جانب سواء الجانب الأيمن أو الأيسر للشبكة .

– قرر أى نوع من الاعداد للتدريب عليه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– عرض الهجوم *Attacker wide* ، *Off court* .

– إجعل المهاجم أن ينتظر حتى يسقط الاعداد قبل بدء الاقتراب .

– استخدم مؤخرة اليد .

– إهتم بمرجحة الذراع بقوة كاملة للمساعدة فى الوصول إلى أقصى ارتفاع .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٨) ضربات هجومية جيدة من اجمالى (١٠) كرات معدة اعداد عالى .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

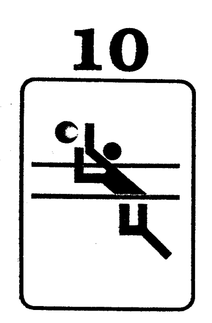
- من الممكن أن تقذف الكرة بأقل قوة وأقل ارتفاع .
- من الممكن أن يكون قذف الكرة اتجاه اللاعب المستقبل مباشرة .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يجب أن تقذف الكرة بقوة أكبر وأقل انخفاض .
- يجب أن تقذف الكرة على بعد من ٣ إلى ٥ قدم من المستقبل .

10



الفصل العاشر

المهارات المركبة

Skills Combination

أربع مهارات مركبة

Four skills Combination

تدريبات على أربع مهارات مركبة

المهارات المركبة

Skilles combination

أربع مهارات مركبة

Four skilles combination

يلاحظ فى المستويات المختلفة فى لعبة الكرة اختلاف مستوى الأداء المهارى من مستوى لآخر ، فالمستوى المبتدئ عطاؤه المهارى يختلف عن المستوى المتوسط *Entermediate level* ، يختلف بالتالى عن المستوى المتقدم *Advanced level* ، إلا أنه يظهر فى المستوى المبتدئ *Begaining level* ، أن معظم لاعبى هذا المستوى يبذلون أقصى جهد ممكن لكى يستكملوا الثلاث مهارات أو كما جرى العرف التخصصى الثلاث ضربات الهجومية والتى يطلق عليها *The three hit attack* ، والتى تبدأ باستقبال الارسال *Recerving serve* باعتبارها ضربة أولى ثم الاعداد *Setting* باعتبارها ضربة ثانية ، والضرب الهجومى *Spiking* ، ثالث ضربة فى التنقل الهجومى المعروف باسم *The three hit attack* .

ولذلك بعد الاتقان التام لهذه الضربات إذا ما أتفق أن نطلق عليها مثل هذه التسمية ، نجد أن لاعبى هذا المستوى يبذلون الجهد والوقت فى اخراج هذه المهارات فى أكمل صورة لها وذلك من خلال دمج أو خلط أو تركيب لهذه المهارات التالية *The combinations to this skills* .

١- الارسال *Serve* .

٢- التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* .

٣- الاعداد *The set* .

٤- الهجوم *The attack* .

ويلاحظ أن هذه الضربات الهجومية الثلاث غالباً ما تتقطع نظراً لتسلسلها المهارى فى واحدة تلو الأخرى واعتماد الأولى على الثانية والحاق الثالثة

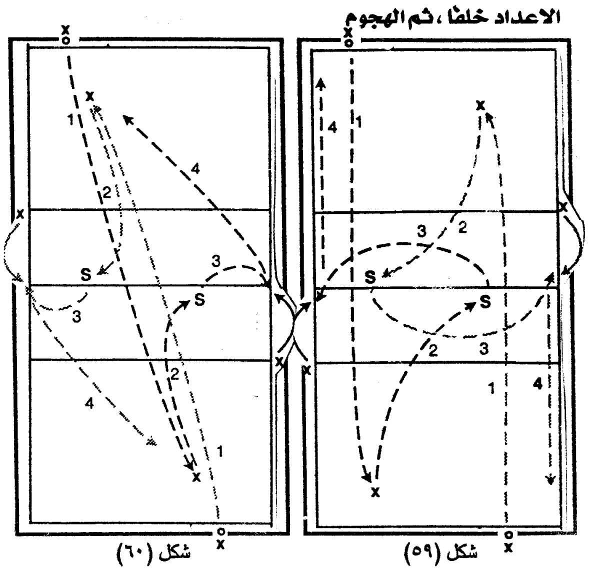
بالثانية وذلك فى تناغم أدائى رائع يظهر فى المستوى المتوسط إلى حد ما ، ويتألق فى المستوى المتقدم (المستوى الثالث) .

إن هذا التسلسل والتناغم الحادث يزيد من ترابط هذه المهارات ، فنجدها قوية لا تنقطع ، فلا يستطيع المهاجم أن ينفذ الضربة بصورة جيدة ، إذا ما كان الأداء ضعيف *Poor performace* للاعب الممرر *Passer* (الذى قام) بأداء التمرير من أسفل باليدين، اتجاه اللاعب المعد أو لعدم تواجد هذا اللاعب أو اللاعبة فى مكانه أو مكانها الصحيح .

وعن المكان الصحيح ، فيجب أن نذكر هنا حقيقة هامة جداً ، وهى أن اللاعب المهاجم الذى يكون فى الوضع المناسب أو الملائم *An appropriate position* لتنفيذ مهام الوثب *Jumping* ، والضرب *Spiking* ، يجب عليه أن يرجع ويوجه الكرة من فوق الشبكة مستخدمًا فى ذلك الضرب الهجومى القوى *The hit spike* (ولا يتـأتى ذلك إلا من خـلال لمس الكرة) والكف مفتوح من أعلى مع الكرة *(With an open over hand contact)* مشابهاً للارسال ، ونتيجة ذلك نجد أن الكرة تعود إلى الخصم كشئ خشن تم بصورة عدوانية *Aggressively* ، وذلك قدر المستطاع ، وبالتالى تصعب من مهاجم الدفاع سواء بالصد أو فى الملعب الخلفى للمنافس ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال الضرب القوى بالقوة الكاملة *Full forceing* ، ولا يكتفى بهذا فقط بل بوضع الكرة وتوجيهها فى المكان المناسب مستغلين فى ذلك نقاط الخصم الضعيفة .

تدريب رقم (٤٣) :

تدريب على الارسال ، التمرير من أسفل باليدين معًا ، الاعداد أو الاعداد خلفًا ، ثم الهجوم



شكل (٥٩)

- المستقبل فى المركز الخلفى الأيسر .
- المهاجم فى ناحية الجهة اليسرى بجوار الخط الجانبى الأيسر .
- الاعداد أماماً .

شكل (٦٠)

- المستقبل فى المركز الخلفى الأيمن .
- المهاجم فى ناحية خط الجانب الأيمن .
- الاعداد خلفاً .

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضـرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم المجموعة أو الفريق إلى فريقين ، ثم ضع كل فريق فى ملعب .

– يحق لك شغل أكثر من ملعبان (ثلاث ملاعب متجاورة) إذا كان عدد الفريق كبيراً .

– تأكد أن جميع اللاعبين يلفون (أو يدورون) *Cheefting* فى جميع مراكز التدريب ، أنظر شكل (٥٩ ، ٦٠) .

– يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حذرين فيما يختص بأمر الكرات الشاردة *Stray ball* ، والمسترجعة التى فى الملعب أو التى ربما تتدحرج تحت أمام المهاجمين .

– فى هذا التدريب يجب عليك (كمدرب – كمدرس) استخدام ، أفعال واشارات أو علامات *Verbal signal* ، وذلك لتحذير اللاعبين من الخطر المتوقع أو المقبلين على ارتكابه .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان أو أكثر أبعادهم قانونية ومتجاوران .

– شبكة لكل ملعب قانونية الارتفاع لكل فريق .

– كرتان لكل أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players***

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- بالنسبة لهذا التدريب فإنك (المدرب أو المدرس) تحتاج إلى تكوين فريق مكون من (٤) أربع لاعبين .

- على اللاعب المرسل *(A)* أن يقف فى يمين منطقـة (خط الارسال) (أو بالتحديد منطقة الارسال الملغاة) ، وعلى امتدادها .
- فى الناحية العكسية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر) يبدأ المستقبل *Recerivers* من المركز الأيمن أو الأيسر الخلفى مركز (١) ، (٥) (الملعب الخلفى أو منطقة الدفاع) .
- اللاعب المعد *Setter* فى الملعب الأمـامى *Front court* (منطقة الهجوم *Attack area*) ، وقرب الشبكة ويبعد حوالى ٥ قدم من الخط الجانبى الأيمن .
- اللاعب المهاجم *Attacker* فى الجانب الأيمن أو الأيسر من الملعب مركز (٢) ، (٤) .
- يبدأ التدريب ، بارسال الكرة باستخدام مهارة الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* ، وذلك اتجاه اللاعب المستقبل ، الذى عليه أن يستقبل الكرة بطريقة صحيحة مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، ويمررها *(Passing)* إلى اللاعب المعد ، وعلى الأخير أن يعد الكرة على ارتفاع من (٥) إلى (٧) أقدام من الشبكة ، وعلى بعد (١ قدم) من الخط الجانبى ، أنظر شكل (٥٩ ، ٦٠) .
- على اللاعب المهاجم أن يضرب الكرة لتعبر من فوق الشبكة مستخدماً فى ذلك أى طريقة من طرق الهجوم الثلاث *Dink* , *Hit spike* أو *Hard driven spike* .
- يتم تنفيذ وتطبيق هذا التدريب بحيث يستكمل مرتين ، مرة أولى عندما يكون المستـقـبل فى الجـزء الخلفى الأيمن من الملعب *Right back position* مركـز (١) ، والمهاجم بجوار الخط الجانبى الأيمن مـركز (٢) ضـارباً الكرة من اعـداد خلفى *Back set* ، ومـرة أخـرى عندمـا يكون المستقبل فى الجـزء الأيسر الخلفى من الملعب مركـز (٥) *Left back position* ، والمهاجم بجوار الخط الجانبى الأيسر مركز (٤) لضرب الكرة من اعداد أمامى *Front set* .

- على اللاعب أن يبذل أقصى جهد لكى يستقبل الارسال ، ويكمل تركيبة الثلاث ضربات *The three hit combination* .
- على المدرب أو المدرس أن يؤكد باستمرار على اللاعب المرسل أن يوجه مباشرة اتجاه المستقبل .
- يجب على اللاعب المستقبل أن ينادى على كل استقبال لاحق لأى كرة تعبر الشبكة *Every reception prior* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالاتى :

– حرية اختيار اللاعب المرسل لموضع أو المكان الذى سوف يرسل فيه أولاً .

– حرية اختيار اللاعب المرسل الموضع أو المكان فى الملعب الذى سوف يستقبل أو أستقبل الكرة فيه .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار الاتجاه الخاص بالضرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إجعل المستقبل ينادى على الكرة .

– إجعل التمريرات صحيحة أو دقيقة قدر الامكان .

– إجعل الاعداد عالياً ، وبعيداً قليلاً من الشبكة *Slightly off net* .

– إجعل اللاعب المهاجم يبدأ الاقتراب عندما يصل الاعداد (الكرة المعدة) إلى أقصى نقطة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٢) محاولة ارسال ناجحة وذلك من (١٥) ارسال قانونى على أى من المركزين الخلفيين (مركز ١، ٥) والأماميين الأيمن والأيسر (٢) ، (٤) .

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولة تمرير ناجحة *Forearm pass* وذلك من (١٢) ارسال على أى من المركزين .

– محاولة تنفيذ (٨) اعدادات *Setting* جيدة إلى كل مهاجم وذلك من (١٠) تمريرات .

– محاولة تنفيذ (٥) هجمات ناجحة من (٨) كرات اعداد للأمام أو للخلف *Front or back set* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المرسل يرسل الكرة بقوس طيران عالى *High trajectory* .

– إجعل المرسل يرسل بقوة صغيرة .

– إجعل المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .

– إجعل المعد يستخدم اعداد عالى وللخارج *High and out set* .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المرسل يستخدم الارسال من أعلى فلوتر (المموج) *Over hand floater serve* .

– إجعل المرسل يرسل ارسالاً بعيداً عن المستقبل .

– أرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤٤) :

تدريب ثلاث أمام ثلاث باستمرار
Continous three - on - three drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– مع الفصل أو الفريق كبير العدد استعمل ملعبان .

– هذا التدريب يأخذ شكل لعبة أو مباراة ويجب أن تنفذ بواسطة فرق عديدة ، بحيث يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين ، مع ملاحظة أنه من الأفضل استخدام ملعبان متجاوران ، بحيث يتسع كل ملعب فريق من خمس أفراد، مثل هذا الأمر يجعل كل اللاعبين متضامنين وأكثر شأناً عند تمكنهم من الأداء المهارى .

شكل (٦١)

– يجب عليك (المرسل) أن يكون ارسالك قانونى ، مع الاشارة بالقول للفريق المنافس (المستقبل) بنوع الارسال الذى سوف يستخدم ، وأى المناطق سوف تهمك .

– يجب على كل فريق أن يختار (يعين) شخص ليراعى أو يحفظ تسجيل الدوران *Track of score* .

– على المدرب ، ورئيس الفريق أن يشجع كل أفراد فريقه ويحفزهم على تطبيق الثلاث ضربات المركبة *Three hits combination* (التمرير من أسفل باليدين معاً ... *Forearm pass* ، الإعداد *Set* ، ضرب هجومى

Spike) وذلك فى كل مرة يستلموا فيها الكرة من منافسهم (الخصم) وليس من مجرد الارسال .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة لكل فريق مكون من ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتين أو فريقين ، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين .
- إجعل أحد الفريقين يستعد فى أحد نصفى الملعب بدون كرة ، شرط أن نشكيلهم ، لاعب مستقبل ، ولاعب معد ، ومهاجم ، وفى نصف الملعب الآخر وبالتحديد على خط النهاية ، إجعل جميع اللاعبين يتشكلون بحيث يكون الواحد وراء الآخر فى شكل قطار ، وكل لاعب معه كرة ، أنظر شكل (٦١) .
- يتم تنفيذ هذا التدريب من ناحية اللاعبين الواقفين على هيئة قطارات ، وذلك بأداء ارسال ، وفور الانتهاء يجرى اللاعب المؤدى داخل الملعب إلى مركزه متخذاً وضع الدفاع .
- فى نصف الملعب الآخر على لاعبى الاستقبال ، استقبال هذا الارسال بنجاح ، واستكمال تنفيذ لنظام مزج (تركيب) ثلاث ضربات بنجاح ، والمشتملة على التمرير من أسفل باليدين ، والاعداد ، والهجوم .
- وإذا أتم اللاعبين هذا العمل (هذه التركيبة على الوجه الأكمل) تظل الكرة فى الملعب ، إلا أن هذا لا يمنع أن الكرة تعود أو تتجه ناحية نصف ملعب القائمين بالارسال ، وذلك بأقل عدد من ثلاث ضربات ، وهذا يكون بسبب

عدم ضبط التوقيت الخاص بالاعداد أو الضرب ، أو اتمام الضرب بطريقة *Dink* ، في جعل الكرة تهبط أمام خط الهجوم وتكون غير قريبة الوصول بالنسبة للاعبين المدافعين المتواجدين أسفل منطقة الدفاع ، أنظر شكل (٦٠) .

- الفريق الذى يكسب هذا الرالى *Rally* لعب الكرة باستمرار دون توقف (ذهاباً واياباً) هو الفريق الذى يحقق أكبر مجموع نقاط ، وحتى إذا لم يكن معهم الارسال .
- الفريق المهزوم ، عليه العودة إلى نهاية خط الارسال لكى يقوم بأداء رميات الارسال .
- وعلى الفريق الآخر أن يحل محل المهزوم فى الحال ويأخذ تشكيل الهجوم وتستمر المباراة .
- ويكون الهدف الأساسى للفريق من هذا التدريب أن يظل فى الملعب مستقبلاً للارسال لأطول فترة من اللعب ، خاصة إذا ما كسب اللعب المتتالى بدون توقف *Winning ralleis* والنقاط وبتحقيق أكبر عدد من النقاط .
- على المدرب أن يحدد لاعب واحد يجب أن يظل على الشبكة للقيام بمهام المعد فى اعداد الكرات ، بينما يظل اللاعبان الآخران فى الملعب الخلفى للاستقبال ثم بعد ذلك يتحرك أحدهما للداخل للقيام بمهمة الهجوم .
- يجب التشديد والتأكيد على ضرورة أن ينادوا جميع اللاعبون على كل كرة.
- كما يجب أيضاً التشديد والتأكيد على أعضاء الفريق الثلاث المكلفين بمهمة مزج أو خلط (٤) مهارات أن يقطعوا أكبر مساحة من الملعب أثناء لعب هذا الرالى *Rally* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية اختيار أى مركز لكى ترسل عليه الارسال .

– حرية تقرير أما أن تكون لاعب معد *Setter* ، مدافع للقيام بالصد *Blocker* ، أو مستقبل *Receiver* ، مهاجم *Attacker* .

– حرية تقرير تحديد الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة على كل كرة مبكراً .

– تمرير الكرة عالية وسهلة .

– (اعداد) الكرة عالياً بسبب أن المهاجمين يأتون من الملعب الخلفى .

– تغطية كل لاعب للآخر .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– كن متأكداً أنك الفريق الأول الذى يصل إلى أكبر عدد من النقاط مثل الفريق المنافس (الخصم) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع اللاعب المكلف بالارسال ينفذ الارسال من أسفل أمامى فقط *Under hand serve* فى أول التدريب .

– دع اللاعب المكلف بالارسال يرسل ارساله اتجاه ثلث الملعب الخلفى .

– أعمل على زيادة الفريق بحيث يكون أربع لاعبين فى أول التدريب.

– خفض أهداف النجاح .

ازيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة بإتباع النقاط التالية :

– كون (المدرب) فريقين بحيث يكون كل فريق من لاعبان فقط .

– اسأل (المدرب) اللاعب المرسل لكى ينوع فى أماكن أو مواضع الارسال بحيث يشمل باتساع الملعب الداخلى .

– إجعل الفريق يستحق نقطة فقط إذا أكمل نظام تركيب (خلط أو مزج) الثلاث ضربات *The three combination* حتى بعد عودة الارسال الرئيسى (الذى أؤدى فى الأول) .

تدريب رقم (٤٥) :

تدريب مباراة فى الضرب القوى الموجه أسفل على خط الهجوم (الـ٣م) *Attack line dink game drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– مع المجموعات كبيرة العدد ، فإنك تستطيع أن تصمم أو تعد *Set up* مباراتان على كل ملعب ، كل منهم فى نصف ملعبه .

– عندما تكون المباراتان على نفس الملعب ، يجب عليك (المدرب أو

شكل (٦٢)

المدرس) تطبيق القواعد التى لا تسمح بخروج الكرة (بمعنى إذا خرجت الكرة إلى الملعب المجاور لا يلعبها أحد ولا تكون فى الملعب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الأبعاد والارتفاع .
- كرة واحدة لكل فريق مكون من ثلاث (٣) لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم المجموعة أو الفريق إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين ، وأجعل كل فريق يشغل أحد نصفى الملعب .
- إبدأ المباراة باللعب داخل منطقة الهجوم ، حيث يمثل هذا ملعب صغير نهايته خط الهجوم .
- تبدأ اللعبة (اللمسة) الأولى باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* فوق الشبكة .
- أكد على الفريق المستقبل بضرورة تنفيذ تركيبة الثلاث ضربات (المقصود بها مزج ثلاث مهارات والمعروفة بـ *The three hit combination* والمكونة من التمرير *Pass* ، مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* لاستقبال الارسال ، الاعداد *Set* ، ثم الضرب الموجه بأطراف الأصابع لأسفل وحتى خط الهجوم المعروف *Dink shoot* .
- إجعل الفريق الذى يكسب هذه المباراة أو *The rally* (اللعب دون توقف حتى حدوث خطأ) هو الذى يبدأ مرة أخرى من جديد مستخدماً التمرير من أعلى فوق الرأس .
- حاول أن تستخدم تركيبة الثلاث مهارات فى جميع الأوقات .
- حاول أن تجعل اللاعبين ينادوا على الكرة قبل اللعب .

- إجعل اللاعب من خلال توجيهاتك (المدرب أو المدرس) وضع الكرة فى المنطقة المفتوحة *Open areas* (داخل حدود منطقة الهجوم) .
- لاحظ أن هذا الملعب الصغير (منطقة الهجوم فقط) عادة ما يستلزم مستوى عالٍ من الضبط والتحكم .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ترك للاعب أو للاعبين حرية اختيار أى جانب من الملعب ، لكى تبدأ به أولاً (نصف الملعب الأيمن أو الأيسر) .

– أترك للاعب أو للاعبين حرية اختيار أمام الهجوم أو الارسال .

– أترك للاعب أو الفريق حرية اختيار القيام بالهجوم باستخدام مهارة الضرب *Dink* أو الضرب الساحق بالسرعة المحددة مع دوران الكرة إلى أعلى بأقل قوة قصوى *The off speed spike* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة على كل كرة .

– التحرك دائماً يكون لاتجاه الكرة .

– أعد الكرة لنفسك قبل لعب الكرة .

– التمرير الدفاعى العميق يتجه لأعلى دائماً *Dig ball high* .

– ضع الكرة دائماً فى المنطقة المفتوحة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– حاول الوصول إلى النقط المسجلة والمتفق عليها قبل فريق الخصم .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الفريق المكون يتكون من خمس أشخاص أو لاعبين .
- خفض أهداف الدجاج .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر مساحة أو منطقة اللعب بحيث تتعدى منطقة الهجوم .
- مباراة واحدة لكل ملعب .
- استخدام شخصان كفريق .
- إرفع أهداف الدجاج .

تدريب رقم (٤٦) :

تدريب مباراة في الثلث الأول من طول الملعب *One third court game drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم الملعب كلة طولياً بخطوط طولية تبدأ من على خط النهاية في أحد نصفي الملعب وحتى خط النهاية في النصف الآخر من الملعب .
- يجب أن يشمل هذا التخطيط الطول ثلاث أطوال ، أنظر شكل (٦٣) .

شكل (٦٣)

- يمكن استخدام شريط لاصق فى الملعب المغطاه ليقسم الملعب طولياً إلى ثلاث ملاعب .
- شدد وأكد على اللاعبين أو الدارسين بعدم سماح لعب الكرة التى تتجه إلى الملعب الطولى المجاور *Adjacent court* .
- يمكن تنفيذ ثلاث مباريات على كل ملعب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد يقسما طولياً بحيث يصبح لدينا (٦) ملاعب طولية .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل (٤) أربع لاعبين .
- شريط لاصق لتقسيم الملعب (سمكه سمك خطوط الملعب) .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

علي المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل المباراة بين فريقين بحيث يتكون كل فريق من لاعبان .
- إبدأ اللعب بمباراة كرة طائرة قانونية *Regular match* ، عدا أنك (الفريق) يستخدم الثلث الطولى للملعب كعرض ، بطوله القانونى .
- تبدأ المباراة بتنفيذ الارسال من على خط الارسال .
- يستمر الرالى *Rally* (اللعب التبادلى) حتى حدوث خطأ أو كرة موقوفة .
- إجعل هناك نقطتان يستحقها الفريق كمكافأة لتنفيذ الثلاث لمسات أو الضربات بنجاح ، ونقطة واحدة لكسب الرالى .
- *Track of your score* إعلن أو أنشر النتيجة عند بدء الارسال فى كل مرة .
- يجب ضرورة التشديد والتأكيد على المناداة على كل كرة سوف تلعب .

- حـاول أن تكمـل الثلاث لمـسات (أو ضربات المكونـة مـن التمريـر مـن أسفل باليـدين مـعـاً) والمسـتـخـدم فى استـقـبـال الارسـال ، الاعـداد ، الـضـرب الذى غالباً ما يكون هجوم بطريقة الـ*Dink* .
- أكد وشدد على وضع الكرة موضوعية *Placement* فهو أمر هام .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– أترك للاعب حرية اختيار أما أن يكون فى الملعب الأمامى (كهجوم) أو فى الملعب الخلفى كدفاع ، أو بأى طريقة أخرى .

– أتبع نظام الدوران لاكتساب خبرات كل المراكز .

– أترك للاعب المهاجم حرية اختيار الطريقة المستخدمة فى الضرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إعـــمل على انماء الاتصـــال الكامل بين اللاعـــبين *Total communication* .

– إعمل على ضبط الهجوم واحكامه من خلال الكرات الموضوعية .

– إجعل الفريق يؤدى بروح عمل الفريق *Team work* .

– إقرأ طريقة لعب الخصم *Read opponnents play* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– كن الفريق الذى يستحوذ على أكبر عدد من النقاط المسجلة قبل الفريق الآخر (فريق الخصم) .

إقلال الصعوبة To decrease difficulty

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

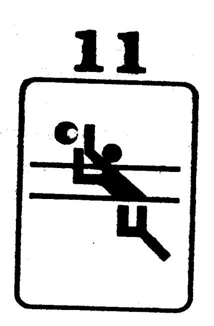
- إجعل الفريق يتكون من ثلاث أشخاص .
- إجعل اللاعب المكلف بالارسال يستخدم الارسال من أسفل فقط .
- إلعب مباراتان فقط فى الملعب مستخدمًا جانبين فقط طوليًا وأسمح للاعبين بالدخول فى الثلث الأوسط .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع المرسل يستخدم أى نوع من أنواع الارسالات .
- إرفع أهداف النجاح .

11



الفصل الحادى عشر

التمرير الدفاعى العميق

Dig or dig pass

- معدل التمرير الدفاعى العميق .
- استكشاف أخطاء التمرير الدفاعى العميق وتصحيحها .
- تدريبات التمرير الدفاعى العميق .

التمرير الدفاعى العميق

Dig or dig pass

تعتبر مهارة التمرير الدفاعى العميق والمعروفة باسم *Dig pass* بأنها أحد أشكال التمرير من أسفل باليدين معاً ، إن لم تكن نفسها مع وجود اختلاف فى شكل مفاصل الرجلين ، وكذا وجود اختلاف فى المهام الوظيفية أو التطبيقية لهذه المهارة .

وعليه فإنه يمكن القول بأن هذه المهارة من المهارات المتشابهة أو المترادفة فى الأداء والمختلفة الوظيفة شأنها فى ذلك شأن مهارة الاعداد والتمرير والضرب والارسال الساحقان ، فهما متشابهان فى طريقة الأداء ومختلفان فى المهام الوظيفية .

ويعد التمرير الدفاعى العميق *Dig pass* من المهارات الأكثر اثارة فى الكرة الطائرة فهى غالباً ما يطلق عليها المهارة المثيرة *Exciting skill* ، والتى تستحوذ قبول معظم المشاهدين ، مما تحققه من واجبات ومهام فنية خاصة أثناء متطلبات الواجب الدفاعى ، ولذلك فقد اتفق معظم المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة على أنها من المهارات الهامة التى تلى الضرب فى الكرة الطائرة .

فعندما تتجه الضربة الهجومية أى كان نوعها أبعد من حائط الصد أو تنحرف منه أو تميل عنه فإنها تعتبر مسئولية لاعبى الدفاع ، خاصة دفاع منطقة الخلفية ، لمنع هذه الكرة المضروبة من السقوط على الأرض ، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال تنفيذهم لمهارة التمرير الدفاعى العميق (الذى هو بالتحديد التمرير من أسفل باليدين معًا من الوضع العميق) ، لكى يحافظوا عليها فى اللعب .

أن طول اللعب المستمر والذى تكون فيه الكرة ملعوبة ذهابًا واياباً بين فريقين ، شرط أن يكون ذلك فى استمرارية والتى يطلق عليها *Rally* يعتبر من الأمور الأكثر اثارة فى مباريات الكرة الطائرة والتى يمكن ملاحظاتها خاصة فى المستويات العالية ، يعتمد فى كثيراً من الأحوال على حسن استخدام

وتوظيف هذه المهارة ، ويجعل الفريق أكثر اثارة بالنسبة لجميع المشاهدين فهم يقبلون عليه ويشجعونه باعتباره الفريق يتحد فيه القوة مع الاثارة كما فى حالة فرق الهجوم القوى .

معدل التمرير الدفاعى العميق *Dig rating* :

تختلف معدلات أداء هذا النوع من التمرير باختلاف مستويات تقدم اللاعبين ، ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نبين معدلات أداء التمرير الدفاعى العميق خلال كل مرحلة من مراحله الفنية الثلاث بدء من الاعداد ثم التنفيذ وأخيراً المتابعة ، وذلك بما يتناسب مع كل مرحلة سنية أو مستوى أداء ، وعلى المدرب أو المدرس أن يستعين بمثل هذا الجدول للوقوف على أهم النقاط التى يجب أن يراعيها عند تعليم الخطوات الفنية لأداء هذه المهارة ، ولا يكتفى بذلك فقط بل أن هذا الجدول يسهم إلى حد كبير فى كيفية الانتقال من مستوى إلى آخر من خلال المعالجة السليمة لهذه المعدلات ، بمعنى أن ما يوجد فى المستوى الأول (المبتدئ) نجده يوجه ويعدل فى المستوى(المتوسط) ، إلى أن يصل إلى مرحلة الأداء الجيد (المستوى المتقدم) ، أنظر الجدول .

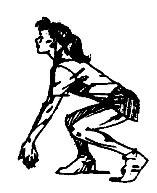
جدول (١٩)

معدل التمرير الدفاعى العميق *Dig rating*

Criterion الميزان	Beginning Level مستوى البدء	Intermediate Level مستوى (المتوسط)	Advanced Level مستوى التقدم
الاعداد *Preparation*	فى هذا المستوى نجد أن : ● اللاعب لا يتجه إلى مركز الدفاع الصحيح .	فى هذا المستوى يجب على المدرب أو المدرس ضرورة توجيه اللاعب إلى النقاط التالية : ● ضرورة أن يتجه اللاعب إلى مركز الدفاع طول الوقت بدون قراءة لعب الفريق الخصم.	فى هذا المستوى يجب على المدرب أو المدرس ضرورة توجيه اللاعب إلى تنفيذ النقاط التالية : ● إهتمم بأن تجعل اللاعب يحاول أن يقرأ طريقة لعب فريق الخصم والمراكز نفسها فى

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع الاعداد *Preparation*	• فى هذا المستوى المبتدئ نجد أن وضع الجسم فى الوضع المتوسط *Miduims* .	• عادة ما يكون وضع الجسم فى هذه المرحلة منخفض . *Low Positions*	الملعب ، خاصة فى المراكز الأكثر مزايا. • ضرورة أن يكون وضع الجسم دائمًا فى الوضع المنخفض
التنفيذ *Execution*	• فى هذه المرحلة نجد أن الاستجابة تكون فقط اتجاه الكرة المتجهة مباشرة إلى اللاعب أو اللاعبة . • كما أن الاستجابة غير جيدة لأى كرة تتجه لأى من الجانبين . • عادة لمس الكرة بدون تحكم أو ضبط .	• فى هذا المستوى إجعل اللاعب يستجيب لمعظم الكرات • اجعل اللاعب يحاول الوصول إلى الكرات التى تتجه بعيداً عنه ، وأن كان خيبة الأمل والفشل سوف يلازمه فى الأول . • إهتم بجعل شكل الساعدين كوسادة *Coushions* خاصة لامتصاص قوة اصطدام الكرة بهما أثناء الضرب مع ملاحظة الاهتمام بأن اللاعب يرسل الكرة أعلى الحافة	• إجعل اللاعب يتجه إلى الكرة بأخذ خطوات سريعة ، إقرأ اللعب ، حاول الوصول إلى المركز قبل الكرة . • تأكد من وضع الساعدين تحت الكرة كوسادة لامتصاص قوة الكرة *Coushions* خاصة أثناء الضرب . • إهتم بجعل الكرة فى جانب الشبكة خاصتك .

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
• إهتم بجعل الكرة تتجه إلى منتصف الملعب وذلك أثناء التمرير الدفاعى العميق Dig pass .	العليا للشبكة ، مع ملاحظة أن الاتجاه الخاص بالتمرير الدفاعى العميق لا يتجه (Dig) إلى منتصف الملعب .	• مرجحة الذراعين تكون أكثر من اللازم .	تابع التنفيذ Execution
يتميز لاعبى هذا المستوى بالوصول إلى مرحلة الاتقان الأمثل حيث : • حول وزن الجسم للأمام . • مسطح الذراعان أصبح يتجه إلى الهدف . • مرجحة خفيفة للذراعين وبسرعة . • وسرعة التغطية والاعداد للعبة أو شكل الأداء التالى Next phase .	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب أهتم بالهادفيه حيث أصبح : • يحول وزن الجسم للأمام ، وفى بعض الأحيان يتجه لأعلى. • مسطح اليدين (مصطبة) Arm plat form أصبح يتجه الآن نحو الهدف . • مرجحة الذراعين أصبحت عادة أسفل مستوى الكتف .	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب يميل إلى : • تحويل وزن الجسم للخلف . • مسطح (مصطبة) الذراع Arm plat form لا تتجه إلى الهدف . • نجد أن مرجحة الذراعين عادة ما تكون أعلى من مستوى الكتفين .	المتابعة Follow Through



شكل (٦٤)

استكشاف أخطاء التمرير الدفاعى العميق وتصحيحها:
Error detection and correction dig or dig pass :

تعتبر مهارة التمرير الدفاعى العميق *The dig pass* ، (التمرير من أسفل باليدين معاً من الوضع المنخفض) (أو الوقفة العميقة) من الأكثر صعوبة لكى يتقنها جميع اللاعبين ويحاولوا تسيدها ، وذلك مرجعه إلى القوة الخاصة التى تجابهها مثل هذه المهارة أثناء الضرب الهجومى بأنواعه سواء بطريقة الضرب الهجومى بأطراف الأصابع أسفل خط الهجوم*Dink* ، أو بالضرب بالسرعة المحدودة وبأقل قوة قصوى *Off speed spike* ، الضرب الموجه القوى *The hard drive spike* أو الضرب السريع *Quick spike* ، ليس هذا فقط بل أيضاً ما يختص بكيفية تحديدهم الوقت الذى تأخذه الكرة لكى تتجه من يد الضارب (المهاجم) إلى اللاعب المكلف بتنفيذ مهام الدفاع العميق *Dig* ، والتى هى فى العادة حوالى ثلاثون (٣٠) جزء من الثانية ، عن كل من *Bonne* ، بربارا *Barbara* ، وهذا ما يجعل هذه المهارة (التمرير الدفاعى العميق *Dig*) من أكثر مهارات اللعب التى تتميز باستجابة ، والتى صنفها متخصص الكرة الطائرة على أنها مهارة استجابة*Reaction skill* عنها فى حالة لعب الاعداد *Preparation play* ، والذى يتميز بأن اللاعب

أو اللاعبـة لديه الوقت الكافى لتنفيذ المهـارة بدء من حركـة وعمل القدمين *Foot work* ، ثم الجـرى *Running* إلى الوصول تحت الكرة والتعامل معها (لحظة اللمس *Contact*) .

ولهذا فإنه من المستحسن عند تحليل قدرة اللاعبين على أداء مـهـارة التمرير الدفاعى العميق *Anolyzing a player's digging ability* ، أن نضع فى الاعتبار الأهمية الخاصـة بالضبط والاتقان الجيد لمرحلة التنفيذ ، إذا أنها من الأمور الأكثر أهمية التى تأخـذ فى الاعتبار عند الحكم على سير المهـارة بل أن العامل الخـاص والمرجح وعند الحكم على نجـاح المـهـارة أو فشلها .

وتعتبر مهـارة التمرير الدفاعى العميق *Dig* من المهارات الأكثر تأثيراً على مـجريات اللعب واتسامـه بايجـابية الدفـاع ، وهذا لا يتأتى أو ينجح إلا عندما يتحكـم اللاعب فى الارتفاع المضبوط للكرة مع توجيهها إلى منتصف الملعب .

ولا يكتفى بما سبق الاشارة إليه بل أيضاً نجد أن التمرير الدفاعى العميق الناجح يعتمد إلى حد كبير على قدرات اللاعبين الخاصـة فى كيفية قراءة هجوم الخصم أو المنافس ، وهى قدرة خـاصة (قراءة هجوم الخصم) يجب أن تتوافر فى معظم لاعبى الكرة الطائرة عامة ولاعبى الدفاع خاصة ، شأنها فى ذلك شأن بقية القدرات البدنية والمهارية الخاصـة التى يجب أن تميز لاعبى الكرة الطائرة .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى صياغة الأخطاء التى يمكن أن تحدث عند تنفيذ مهارة التمرير الدفاعى العميق وأمام كل خطأ كيفية التصحيح تسهيلاً على كل من المدرس أو المدرب ، وتوفيراً للوقت والجهد .

جدول (٢٠)

استكشاف أخطاء التمرير الدفاعى العميق وتصحيحها

Error detection and correction for the dig

الخطأ *Error*	التصحيح *Correction*
١- تحـــويل الوزن يكون لأعلى وباستقامة *Straight up* ، أو بعيداً عن الهدف. شكل (٦٥)	١- إجعل اللاعب (المبتدئ) يميل أو يتجه قليلاً إلى الأمام من الفخد ، وذلك بتحريك الطرف السفلى للجسم *Upper badies* ، والوصول إلى وضع الاتزان أو الميل للأمـام قليـلاً للأمـام *Incline position* ، مع ملاحظة أثناء التدريس على التأكيد والتشديد أن تكون مسطح اليد (مصطبة الساعدين) *Plat form to target* ، اتجـاه الهـدف وأن تكون الذراعان موازية للأفخاد .
٢- الكرة تتجه أعلى (فوق الشبكة) عند تنفيذ مهارة التمرير الدفاعى العميق الـ *Dig* .	٢- يجب على اللاعب المسـتـقـبل والمكلف بمهمة الدفاع باستخدام الـ *Dig* أن يحافظ على شكل الساعدين بجعلهما كوسادة (أو مصطبة) *Arm plat form* ، وذلك بوضعهما تحت الكرة ولمسها فى الثلث الأول من الساعد ، مع ملاحظة أن اللاعب المدافع يسـتطيع أن يمتع باتخـاذه الوضع الصـحيح تحت الكرة

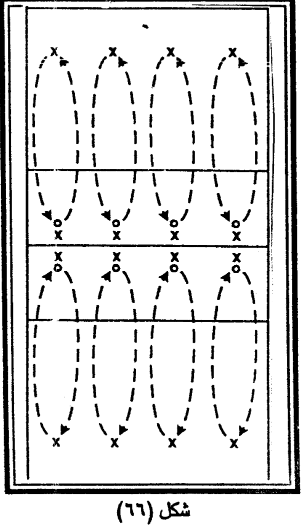
الخطأ Error	التصحيح Correction
	الحد الأقصى أو نهاية لقوس الطيران أن يكون اتجاه الأمام أنظر (أ) خاصة فى حالة الاستقبال المنخفض *Lower reception* وذلك من خلال أو بواسطة ابعاد الرسغين خلال اللمس .
٣- الكرة تضرب أذرع اللاعبين وتستمر فى اتجاهها خارج الحدود ، بمعنى لمس الكرة للساعدين ، الا أنها تتجه خارج حدود الملعب .	٣- عندما تمرر الكرة تمرير دفاعى عميق *Dig* وذلك اتجاه أحد أجناب (جانبى) جسم اللاعبين ، هنا لمعالجة ذلك يجب على اللاعب أن يسقط كتفيه ويقربها إلى اتجاه المرغوب فيه (اتجاه التمرير) وهكذا ، فإن الأداء الخاص بالمسطح *Plat form* تجعل قوس طيران الكرة يعود إلى منطقة اللعب .
٤- يكون تمرير الكرة من العمق *Dig ball* منخفض وبالتالى فيه تتجه داخل الشبكة .	٤- يجب أن يتظاهر اللاعب باتخاذ الوضع المنخفض للدفاع العميق ، وذلك عن طريق انثناء الركبتين والمحافظة على جعل الظهر على استقامة عنه فى حالة ثنى منطقة الوسط ، ولمعالجة هذا الثنى يمكن أن تعطى التدريبات الجيدة التى تعتمد على جعله يلمس الأرض مع المحافظة على استقامة الظهر .

تدريبات على اتقان وتثبيت مهارة التمرير الدفاعي العميق

Dig or dig pass drills

تدريب رقم (٤٧) :

تدريب مغلق (ممطر بالأداءات المتلاحقة) *Pepper drill*



شكل (٦٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب أن يكون جـــمـــيـع الدارسين متواجدين فى كل من نصفى الملعب (أو على جـانبى الشـبكة) فى أزواج متساوية أو ترتيب متوازى للآخر ، شرط أن تكون المسافة حوالى (١٠) أقـدام تقـــريبـّـــا بين كل زوج من اللاعبين .

- فى هذا التدريب إجعل أحد اللاعبين واللاعب الذى ظهـره للشـبكة ، هو الذى يبـدأ العـمل (لذا يجب أن تكون الكرة معـه) ، بينمـا اللاعب الآخـر (الزميل) يكون ظهره للخط أو الحد النهائى للملعب .

- يجب التأكيد على أن الكرات الشاردة (التائه) *Errant ball* ، يجب ألا توزع وتدخل فى العمل قبل المراجعة على شكل وقوف اللاعبين فى أزواج متقاربة، وذلك من حين لآخر ، حتى نتأكد من الاصطفاف يكون اللاعبين فيه فى مأمن هذه الكرات .

- أكد (المدرب أو المدرس) وشدد على عدم مشى اللاعبين أى لاعب بين

أزواج اللاعبين خلال اللعب المستمر بدون توقف *Rally* .

– عادة ، ومن الملاحظ أم معظم اللاعبين المبتدئين يفتقدون الضبط *Lock control* خاصة فى هذا التدريب ، ولهذا فإنه من المستحسن وفى غاية الأهمية أنه يجب عليهم الفهم الصحيح للقواعد الأساسية الأمنة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران مع ترك حرية اختيار العمل فى أحدهما للاعبين .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع مع ترك حرية اختيار أى من جانبى الشبكة للاعبين .

– كرة واحدة لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى بدء التدريب إجعل أو حدد من اللاعب الأساسى ومن اللاعب الشريك أو المساعد *Partner* وهو ما يطلق عليه اللاعب *(A)* بينما اللاعب الأساسى هو اللاعب *(B)* .
- إجعل اللاعب *(A)* يقوم بقذف الكرة (إليه أو إلى نفسها) ثم ضرب الكرة *hutting* اتجاه اللاعب *(B)* ، الذى على الأخير *(B)* أن يقوم بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق *(Dig)* للكرة القادمة إليه ، وذلك لكى يعيدها إلى اللاعب *(A)* ، الذى عليه أن يعدها *Set up* إلى اللاعب *(B)* ، على الأخير أن يضرب الكرة إلى *(A)* ، الذى عليه أن يمررها تمرير عميق *Dug it* ليعيدها إلى *(B)* .
- أكد وشدد (المدرب) على أن هذه الحركة لا تتوقف ويستطيع اللاعبان أن يستمرا فيها بغير حدود *Indefinitely* .
- أثناء الضرب ، يكون الهدف أن تضرب الكرة إلى نقطة أو موضع *To*

spot حيث لا يكون اللاعب مدافع ، (المقصود اللاعب الذى ضربها) ، وعلى كل حال فإن موضوعية هذا التدريب تكون فى نية أو جعل هذا الرالى *Rally* يستمر لأطول فترة ممكنة .

- أيضاً يجب التأكيد على ضرورة أن يكون الضرب الهجومى الساحق والموجه إلى المستقبل (المدافع) بشئ من الضبط والاتقان .
- مع ملاحظة أن الموضوعية الخاصة باللاعب المدافع فى العمق *Digger* هى أن تضع الكرة عالياً لكى تتجه مرة أخرى إلى اللاعب الضارب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يمكنك (اللاعب أو اللاعبة – الدارس أو الدارسة) أن تقرر أما أن تضرب الكرة أو تعدها للخلف *Back set* لمساعدك .

– لو قام أحد المساعدين بالتمرير الدفاعى العميق *Dig pass* بأداء واستثناء جيد *Exceptionally well* ربما يقوم المساعد الآخر ، بأداء أكثر تحدياً وذلك من خلال صعوبة القوة الخاصة بالضرب أو تغيير الاتجاه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إخفض وضع الجسم وأجعله *In low position* .

– إهتم بالمسطح *Plat form* (موضع الثلث الأول من الساعدين تحت الكرة) واتجاه الهدف الملائم أو المناسب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) محاولات تمرير دفاعى عميق *Dig* مستمرة بدون توقف .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس يقلل القوة الخاصة بالضرب .
- قلل المسافة بين اللاعبين المساعدين (أى بين كل لاعب وآخر) .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

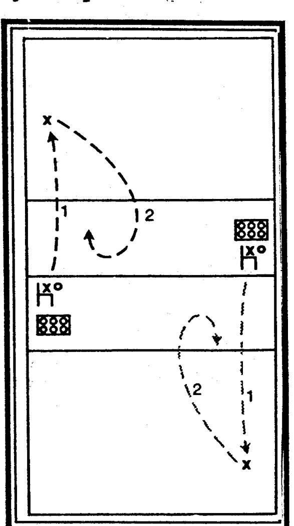
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس يصعب التدريب بزيادة القوة الخاصة بالضرب .
- زود المسافة بين المساعدين .
- إجعل دارسيك يوجه الضرب على جانبى الممرر بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق *Dig pass* .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤٨) :

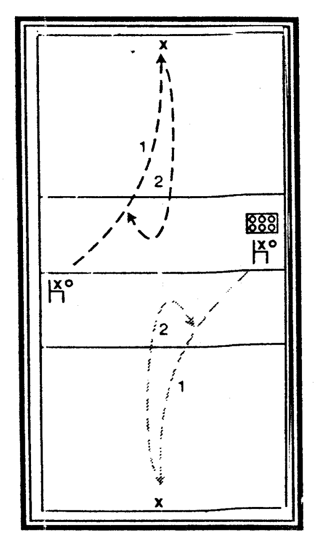
تدريب التمرير الدفاعى العميق من الثلاث مراكز الدفاعية الخلفية.

Digging from three back court defensive position drill



التمرير الدفاعى العميق من المنطقة أو مركز الدفاع الأيمن الخلفى .

شكل(٦٧/أ)

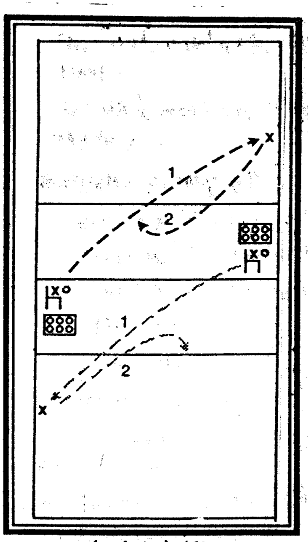


التمرير الدفاعى العميق من مركز المنتصف الخلفى

شكل (٦٨/ب)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips



شكل (ج٦٩/جـ)

التمرير الدفاعى العميق من منطقة ومركز الدفاع الأيسر

– يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– توجيه لكل من المدرب أو المدرس أنه بالنسبة لهذا التدريب يكون المدرب أو المدرس هو الذى يجـرى *Teacher run* ، فعلى سبيل المثال لو أنك كنت المدرس أو المدرب الموجود بالفصل أو بالتدريب ، فإنك ربما فى هذا التدريب تحتاج أن توظف أحد مساعديك لاتخاذ الاجراءات فى عمل مجموعات من اللاعبين المتقدمين أو الدارسين اضافية يساعد فى الاشراف والتوجيه .

– كما يجب أن تكون مجموعة الأفكار التى سوف ترد فى هذا التدريب تشيد بطريقة وأساليب صحيحة .

– أكد ولاحظ (كمدرب أو المدرس) على ألا تكون هناك أكثر من مجموعتان فى الملعب .

– لاحظ أن الاعداد الأولى *Pre set* (ما قبل الاعداد) يستلزم عدد من المحاولات يقوم بها اللاعب .

– قسم الفصل أو الفريق إلى عدد من المجموعات المتساوية ، تستطيع أن تديرها وتسيطر عليها ، وذلك على كلا الجانبين من الشبكة .

– إجعل اللاعبين أو الدارسين مستعدين لأن يدوروا داخل الملعب بكفاءة .

– استخدم أو حدد مجموعة من اللاعبين كموزعين وجامعى للكرات الشاردة ،

التى يجب أن يعودوا بها إلى مكان تخزين الكرات (عربة الكرات *Ball cart*) .

- كما عليك أن تحدد أحد من اللاعبين لكى يغذى المدرس بالكرات لنجاح فكرة التدريب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- (٤) صناديق ، كراسى ، أو إستاندات قانونية *Or official stands* .
- حاويات للكرات المفقودة (عربة كرات) *Ball Cart* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- أبدأ هذا التدريب بجعل اللاعب المدافع بجوار خط الجانب الأيمن والأيسر ، وعلى بعد حوالى (٢٠) قدم للشبكة ، مع جعل ظهرك ناحية خط الجانب بشكل (٦٧/أ) ، أو أبدأ باللاعب المدافع بجعله قرب منتصف الملعب الخلفى وبالتحديد قرب خط النهاية شكل (٦٨/ب) .
- أجعل المدرس أو المدرب أو حتى اللاعب المساعد واقفاً فوق صندوق أو على كرسى أو حتى إستاند *Officials stands* ، شرط أن يكون ذلك فى المركز الأمامى الأيسر مركز (٤) فى الناحية العكسية من اللاعب المدافع (أى فى نصف الملعب الآخر) من الشبكة .
- يقوم المدرس أو المدرب بقذف الكرة لنفسه ثم تنفيذ الضرب اتجاه اللاعب المدافع فى العمق والذى سوف يقوم بمهمة الدفاع العميق *(Digger)* .
- اللاعب المدافع والمؤدى للتمرير الدفاعى العميق *Dig pass* عليه ضرورة مراعاة أن يكون ارتفاع الكرة عالياً من (٢) إلى (٣) قدم بالنسبة للحافة العليا للشبكة واتجاه منتصف الملعب .

- يجب أن تكون بدايتك (اللاعب المدافع) بجعل ظهرك لخط الجانب أو خط النهاية .
- يلاحظ أن الغرض الرئيسى من هذا التدريب الخاص بالتمرير الدفاعى العميق هو وضع الكرة فى ارتفاع ٢ إلى ٣ قدم من الحافة العليا للشبكة واتجاه منتصف الملعب ، وهكذا سوف يكون التحويل بين الدفاع والهجوم يكون سهلاً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– أبدأ هذا التدريب وأنت قريب من الخط الجانبى أو بعيداً عنه من ٢ إلى ٣ قدم .

– قرر أما أن تبعد الرسغين أو المرفقين ، حيث يكون هذا ضرورياً لزيادة صعوبة ارتفاع تمريراتك العميقة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– العودة إلى حد أو حدود الخط *Boundary line* .

– خفض وضع الجسم أثناء التعامل مع الكرة للوصول إلى *Low position* .

– إجعل مسطح اليدين (الساعدين) *Plat form* اتجاه الهدف ، مستخدماً ايهما كوسادة *Cushion* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٦) محاولات تمريرات دفاعية عميقة ناجحة وذلك من اجمالى (١٠) كرات مضروبة ضرب هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل الضارب يستغرق وقت أطول بين الضربات .

– إجعل الضارب يقلل من القوة الخاصة بالضرب .

– إجعل الضارب يضرب الكرة بسرعة ومباشرة اتجاه اللاعب المدافع فى العمق *Digger* .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل الضارب يستغرق وقت أقل بين الضربات .

– إجعل الضارب يصعب من قوة الضرب .

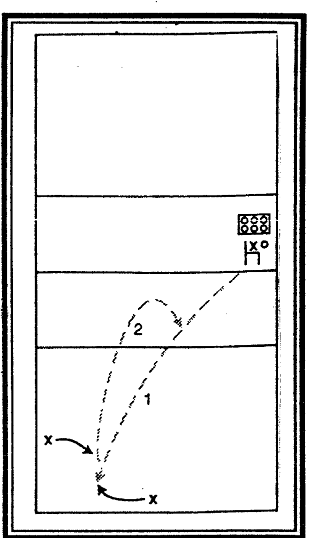
– إجعل الضارب يوجه الكرة إلى اتجاه اليمين أو اليسار أمام مدافع العمق .

– أرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٤٩) :

تدريب شخصان ينفذا التمرير الدفاعى العميق

Two person exceuse dig pass drill



شكل (٧٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

– يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يكون مركز أو مكان اللاعبين فى المنطقة الخلفية الدفاعية *(Back court)* للدفاع عن الملعب ، وذلك بدرجة تمكنهم من التحرك للأجناب اتجاه الكرة المضروبة بينهم ، أنظر شكل (٧٠) .

– ولهذا يجب عليك (المدرب) أن تهتم بأن هناك لاعب واحد متقدم للأمام قليلاً والآخر للخلف ، كما لو كان متقاطعين (أنظر شكل ٧٠) ، ولكن كلاهما فى نصف الملعب الخلفى (المنطقة الدفاعية *Defensive eara*) .

– تأكد من أن جميع اللاعبين ينفذوا التدريب فى كل من (الملعب الخلفى) المنطقة الدفاعية .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

–(٤) أربع صناديق أو إستاندات قانونية *Official stand* ،معد *Setter* .

- (٤) أربع حاويات (عربة كرات) لجمع الكرات المفقودة .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضع لاعب مساعد الذى يمثل دور لاعب دفاع متقدم قليلاً عن لاعب الدفاع الآخر أنظر شكل (٧٠) .
- خذ وضع البدء فى التركيبات التالية ، بحيث يمرا اللاعبان على المراكز التالية: * المركز الخلفى الأيسر *Lefet back (LB)* // لمركز (٥) .
  * أو المنتصف الخلفى *Center back (CB)* // لمركز (٦) .
  * أو المركز الخلفى الأيمن *Right back (RB)* // لمركز (١) .
  * أو المركز الأمامى الأيسر *Lefet forword (LF)* // لمركز (٤).
- إجعل المدرب (أو المدرس أو المساعد) يقف فى الجهة الأخرى (العكسية من الشبكة) كما فى التدريب السابق .
- إجعل المدرس أو المدرب يقوم بالضرب بين اللاعبان المدافعان ، إهتم بأن يقترب المدافع دائمًا من الشبكة وقاطعًا فى الأمام فى المسافة بين المدافع والشبكة أنظر شكل (٧٠) .
- مجرد تحرك كلا اللاعبان للقيام بجهة الدفاع العميق يجب على اللاعبين المدافعين أن يستجيبوا للعمل الدفاعى وذلك بتحرك كلاهما اتجاه الكرة ، ثم يقررا فجأة أى منهما سوف يقوم بالتمرير العميق ، ولا يتم ذلك إلا من خلال مناداة اللاعب الأقرب للكرة لتنفيذ هذه المهمة .
- يجب على لاعبى الدفاع ألا يقررا أولية التمرير الدفاعى العميق *dig pass* قبل التحرك اتجاه الكرة .
- يجب على لاعبى الدفاع أن يكملوا الحركة بعد القيام بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق وذلك بجريهم فى خط سيرهم المتقاطع *Their path cross* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– تقرير من يلعب الكرة ، معتمداً فى ذلك على المقدرة المعلنة (درجة الاعلان أو الصياح) .

– حرية اختيار أى مركز خلفى سوف يبدأ منه التدريب *(LB)* ، *(RB)* ، *(MB)* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة بصوت عالى على الكرة .

– تحرك خلال انتقال الكرة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) تمريرات دفاعية عميقة كاملة ناجحة بواسطة المدافع وذلك من اجمالى (١٠) كرات مضروبة ضرب هجومى قوى .

إقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب الضارب يستغرق وقت أطول بين الضربات .

– إجعل اللاعب الضارب يقلل من قوة الضرب .

– إجعل اللاعب الضارب يضرب الكرة أقرب لأحد اللاعبين أو بينهما .

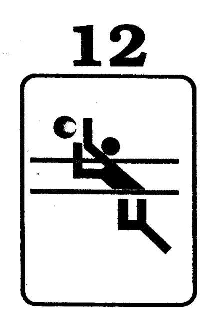
– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب الضارب يستغرق وقت أطول بين الضربات
- إجعل اللاعب الضارب يزيد من قوة الضرب .
- إجعل الضارب يوجه بعض من الضرب اتجاه أو قرب الخطوط الجانبية على شرط أن يكون الضرب بين اللاعبان المدافعان .
- ارفع أهداف نجاح التدريب .

12



الفصل الثانى عشر

المهارات المركبة

Skilles Combination

خمس مهارات مركبة

Five skill combination

- تدريبات على خمس مهارات مركبة .

خمس مهارات مركبة

Five skill combination

تعتبر هذه التركيبة أو هذا المزيج الجيد من المهارات من أفضل أنواع التركيبات التى يمكن توجيهها إلى تحقيق أفضل وأحسن أشكال الهجوم ، وهذا المزيج من المهارات لا يمكن استخدامه إلا بعد التأكد من أن جميع اللاعبون يجيدون محتوى هذه التركيبة اجادة تامة .

وعموماً فإن التركيبة الخاصة بالخمس مهارات نجدها فى العادة تشتمل على الارسال *Serve* ، التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* ، الاعداد *Set up* ، وكذا التمرير الدفاعى العميق *Dig pass* وبالنظر إلى هذا المزيج نجده يحتوى المهارات الدفاعية والهجومية فى آن واحد ، ولذلك فكما سبق وأوضحنا يمكن أن توصف هذه التركيبة بأنها من أفضل التركيبات الخاصة بشكل أو مظهر الهجوم *The attack phase* .

ولا يكتفى بذلك فقط ، بل نجد أنه يحتوى بين طياته المظهر أو الهيئة الخاصة بالتحويل أو التقييد المترجم والمعروف باسم *Transitional* والخاص بالفريق الآخر فى المباراة .

أن الترجمة أو التحويل *Transition* هنا تعنى المقدرة الخاصة بالاستقبال الهجومى المعاكس والقادم من الخصم *The ability to receive* ، وذلك بكفاءة خاصة ودرجة عالية من الاتقان والتحكم ، تؤدى فى النهاية إلى القيام بتنفيذ ما يسمى بالهجوم المضاد وذلك بنجاح تام *Success fully counter attack* .

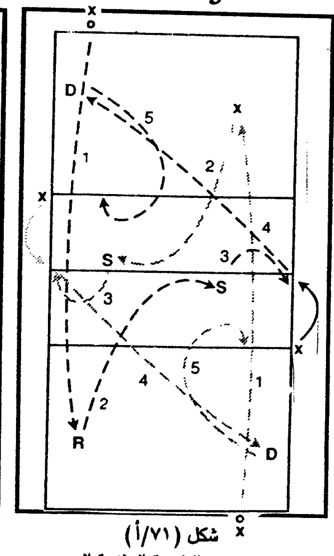
وعلى العموم فإن كثيراً من المدربين يشعرون أن مقدرة وقدرة الفريق لكى يتمكن من عمل هذه الترجمة (التحويل) من الدفاع إلى الهجوم *Transition from defense to offense* تكمن فى العلاقة المتبادلة بين اتقان هذه المهارات الخمس وكذلك ترتبط بتسيد الفريق المعاكس أو المقابل لهذه المهارات أيضاً .

تدريبات على مزج (تركيب) خمس مهارات
Five skill combination drills

تدريب رقم (٥٠) :

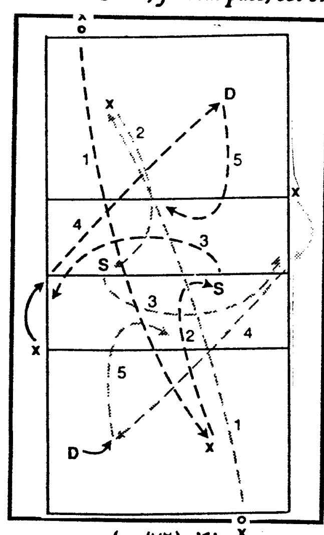
تدريب على الارسال ، التمرير من أسفل باليدين معًا ، الاعداد ، أو الاعداد خلفًا ، الهجوم ، التمرير الدفاعى العميق

Serve, foram pass, set or back set, attack and dig drills



شكل (٧١/أ)

- المستقبل فى الناحية الخلفية اليسرى // لمركز (٥) .
- المهاجم اتجاه الناحية اليمنى // لمركز (٤) .
- المدافع العميق فى الناحية الخلفية اليمنى



شكل (٧٢/ب)

- المستقبل فى الناحية الخلفية اليمنى // لمركز (٢) .
- المهاجم اتجاه الناحية اليسرى // لمركز (٢) .
- المدافع العميق فى الناحية اليسرى // لمركز (١) .

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضـــرورة اتبـاع بعض النقـاط التـاليـة عند إدارة المجموعة أو الفريق ؛

– ضع مجموعتين من اللاعبين أو الدارسين فى كل ملعب أنظر شكل (٧١ ، ٧٢) .

– مع ملاحظة أن هذا التدريب يعتمد على مستوى الأداء المهارى ، وكيفية تحكم اللاعبين ، ضرورى أن يتناوب المجموعتان الارسال .

– صرح لكلا المجموعتين بأن يقوموا برمى ارسال ظاهرى جيد ، وذلك بواسطة كل لاعب ، يعتبر اللمس الكرة لأكثر من مرة من المهارات الفردية العالية .

– فكرة أخرى يمكن أن يطبقها كل من المدرب أو المدرس فى التدريب ، خاصة بالنسبة للاعداد *Setting up* ، للتشكيل والتنويع فى هذا التدريب ، بأن تجعل تدريب واحد لمهارة واحدة يجرى على كل نصف من نصفى الملعب ، مما يترتب عليه جعل أربعة أو خمس لاعبين فى صفوف ، ثم إجعلهم يؤدون المهارة فى دوران ، وبذلك تضمن أن كل منهم قد طبقها .

– مع ملاحظة أن هناك مجموعتان متشابهاتان تماماً فى طريقة التكوين *Simulton eously* على نفس الملعب ، فأجعل اللاعب المؤدى للتمرير من أسفل باليدين معاً *Forarm pass* والخاص بمجموعة واحدة يجب أن يكون مرشداً لمراقبة خطوات اقتراب المهاجم من الناحية الأخرى (العكسية) من الملعب ، (نصف الملعب الآخر) .

– أيضاً إجعل فى هذا التدريب أيضاً لاعب واحد يقوم بعمل أو استرجاع للكرة الممرة من العمق *Retrieve the dug ball* ، واعادتها إلى منطقة الارسال .

– عندما يكون هناك مجموعتان على نفس الملعب (كل فى نصف ملعبه) يجب الاشارة إلى ضرورة التوفيق بينهما على الاتجاه الخاص بالهجوم أو بالارسال .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة أو أكثر قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة لكلا الملعبان المتجاوران قانونيتان الارتفاع .
- (٣) ثلاث كرات لكل خمس (٥) لاعبين يشكلون فريقاً .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى حالة المجموعة الواحدة التى تتكون من (٥) خمس دارسين ، أو (٥) لاعبين ، مهماً جداً أن تجعل وتحدد من هو اللاعب المرسل *Server* ، لاعبى دفاع عميق *Digger* فى كل مجموعة فى أحد الملعبين ، كذلك مهماً جداً أن تحدد من هو اللاعب الممرر *Passer* ومن هو اللاعب المعد *Setter* ، ومن هو اللاعب المهاجم *Attacker* فى النصف العكسى من الملعب . أنظر شكل (٧١/أ) .
- يبدأ تنفيذ هذا التدريب بأن يقوم اللاعب المرسل بأداء الارسال من أسفل أمامى اتجاه اللاعب الممرر الذى يكون متواجداً فى المركز الخلفى الأيمن أو الأيسر الموازى لمركزى (١) أو (٥) فى المنطقة الدفاعية من نصف الملعب الآخر .
- يقوم الممرر بتمرير الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* (مهارة استقبال الكرة *Receriving the ball*) ، اتجاه اللاعب المعد *Setter* الواقف بقرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم أنظر شكل (٧٢/ب) ، وعلى الأخير ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة .
- على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة عالياً *High set* ، بحيث يجب أن تكون على ارتفاع يتراوح ما بين ٥ إلى ١٠ أقدام ، من الحافة العليا للشبكة ولجهة الخارج (الذى يطلق عليه *High and out side set*) ، وناحية المهاجم الذى يكون مكانه فى العادة على خط الهجوم من الناحية

اليمنى // لمركز (٢) أو اليسرى // لمركز (١) وقرب خط الجانب .

- يقوم ذلك المهاجم بضرب الكرة ضربة هجومية *Spike* من فوق الشبكة لتتجه إلى المنطقة الخلفية اليمنى أو اليسرى ناحية اليمين أو الشمال فى ملعب الخصم .
- على لاعب الدفاع العميق *Digger (D)* ، أن يقوم بالدفاع عن المنطقة الخلفية وذلك بلعب الكرة لتتجه إلى منتصف ملعبه فى ارتفاع يتراوح ما بين ٢ إلى ٣ قدم بالنسبة للحافة العليا للشبكة .
- يجب أن يشدد ويؤكد كل من المدرس أو المدرب على ضرورة أن يؤدى هذا التدريب بشئ من الضبط والاتقان والتحكم قدر الامكان .
- ضرورة التأكيد على استخدام مهارة الارسال من أسفل (سهل) *Under hand serve* حتى نضمن استمرار الكرة فى اللعب .
- ضرورة أن يكون هجوم اللاعب المهاجم هجوماً قاطعاً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب أو للدارس حرية تنفيذ أى نمط أو نوع من أنواع الهجوم مثل الضرب الهجومى المتجه لأسفل وحتى خط الـ٣م والمسمى *Dink* .

– أو حرية تنفيذ الضرب الهجومى باستخدام السرعة المحدودة *The off speed spike* .

– أو حرية تنفيذ الضرب الهجومى القوى والموجه (الساحق) *The hard driven spike* .

– يترك للاعب أو الدارس حرية الاختيار فى أن يقوم اللاعب المستقبل بلعب الكرة التى كانت فى حكم الخارجة خارج حدود الملعب *(Out side ball)* أو عدم لعبها .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- ضرورة مراعاة المناداة (الصياح) على الكرة *Yelling ball* .
- التمرير مع الضبط *Pass with control* .
- دقة الاعداد *Accurate set* .
- تنويع الهجوم *Variety of attacks* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٢) ارسال ، وذلك من اجمالى (١٥) ارسال قانونى .
- محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من أسفل باليدين معاً (استقبال) وذلك من (١٢) ارسال .
- محاولة تنفيذ (٨) اعدادات جيدة من اجمالى (١٠) كرات اعداد .
- محاولة تنفيذ (٤) تمريرات دفاع عميقة من (٦) ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل (المدرب أو المدرس) اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .
- إجعل (المدرس أو المدرب) اللاعب المرسل يقلل قوة الارسال .
- إجعل قوس طيران الارسال أكثر ارتفاعاً *Highten trajectory* .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

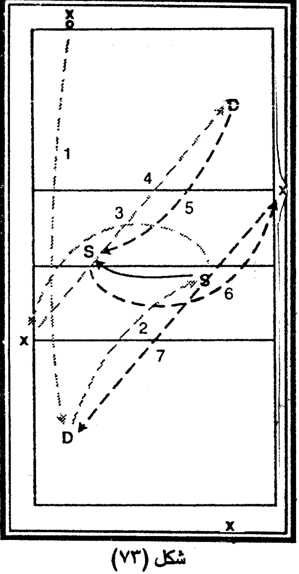
- إجعل (المدرس أو المدرب) اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

– إجعل اللاعب المرسل يستخدم الارسال المموج (الفلوتر) *Over hand* *floater serve* .

– إجعل اللاعب المرسل يزيد من قوة الارسال .

– لا تجعل اللاعب المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .

– إرفع أهداف النجاح .



شكل (٧٣)

تدريب رقم (٥١) :

تدريب لاعب معد واحد ، ثلاث أمام ثلاث لاعبين

One setter, three on three drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة واحدة مع كل نصف من نصفى الملعب .

– مع الفصل أو المجموعة الكبيرة العدد إجعل هناك مجموعتين اضافيتين *Extra group* تنتظر على خط النهاية .

– مجرد اكتمال اللعب المستمر *The rally* (والكرة تذهب وتجئ) إلى أن تقف الكرة وقوف طبيعى ، إجعل المجموعة الجديدة تتحرك داخل الملعب .

– أهمية التأكيد على ضرورة أن يكون الاعداد بعيداً *Sets off* عن الشبكة

حتى نضمن صحة الضرب بما يسمح بأداء التمرير الدفاعى العميق ، وحتى يستمر هذا اللعب *Rally* أطول فترة ممكنة .

– فى فصول المبتدئين أو فرق المبتدئين ، يفضل استخدام لاعبان معدان *Two setter* ، وذلك بسبب صعوبة الاشتراك الفردى فى أداء مجمل المهارات *Individual involvements* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان لكلا الملعبان قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل (٧) لاعبين يشكلون مجموعة .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- لتنظيم هذا التدريب فإنك (المدرب أو المدرس) تحتاج إلى ضرورة تواجد الثلاث لاعبين على كل جانب من جانبى الملعب (فى نصف من نصفى الملعب) ، يشكلون من لاعب مرسل *Server* ، لاعب دفاع عميق *A digger* ومهاجم واحد *An attacker* .
- اللاعب (السابع) يقوم بعمل المعد (كممثل) فى دورين ، بمعنى أن يتناوب الاعداد على كلا الجانبين (الأمر الذى يجعله يجرى ويمر من تحت الشبكة إلى نصف الملعب الآخر لأداء مهام الاعداد للفريق الآخر) ، مع ضرورة ملاحظة أن هذا العمل أو التنفيذ يعتمد على مكان أو موضع الكرة *Location of the ball* أنظر شكل (٧٣) .
- يبدأ اللعب فى الأول بأداء مهارة الارسال ، وتكون الكرة عادة *Rallied* وفق شروط وقواعد اللعب ، ولهذا فإن اللاعب المعد دائماً ما يتخذ لنفسه مواضع أو مكان فى يمين منتصف الأمامى الأيمن من الناحية اليمين على أحد جانبى (أو نصفى) الملعب حيث ستكون الكرة قد لعبت ، أنظر

شكل (٧٣) ، مع تغيير جانبى الملعب (نصفى الملعب بالنسبة للمعد) بمجرد ما تكون الكرة فوق الشبكة .

- يفوز الفريق بهذا *Rally* بالنقاط المسجلة المتفق عليها ، الفريق الذى يهزم أو يخسر هذا الزالى *Rally* يقوم بعمل الارسال .
- يؤكد المدرب أو المدرس على ضرورة مناداة اللاعب على كل كرة .
- يجب أن يتجه التمرير الدفاعى العميق *(The dig)* المنفذ إلى منتصف الملعب .
- ملاحظة أن الارتفاع الخاص بالتمريرة الدفاعية العميقة يكون أمراً فى غاية الأهمية كعنصر هام بالنسبة للنجاح .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار للاعب المرسل فى أن يختار أى نوع من الارسال سوف يستخدم وكذا أى اتجاه سوف يرسل ناحيته .

– يجب أن يقرر اللاعب المستقبل أين سوف يتحرك لكى يستلم (يستقبل الارسال) .

– ربما يختار اللاعب المعد أن يقوم إما بالاعداد اتجاه الأمام *Forward set* أو اعداد خلفاً *Back set* .

– ربما يقرر المهاجم على أى نوع من الهجوم سوف ينفذ أما *Off speed spike* ، *The hard driven spike* ، *The dink* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إقرأ المركز .

– جهز نفسك للهجوم .

– نادى على الكرة عند استقبال الارسال .

– التنويع فى الهجوم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– كن الفريق الأفضل وذلك بمحاولة الوصول إلى أكبر عدد من النقاط (المتفق عليها) وذلك قبل الفريق الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– فى الأول اسمح فقط باستخدام نوع الارسال من أسفل أمامى .

– استخدام لاعبان معدان بدلاً من لاعب واحد .

– إلعب بفريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أو (٥) لاعبين .

– اللاعبين المساعدين يمكن أن يكونوا فيما بعد مهاجمان .

– لا تنفذ الضرب القوى بطريقة *Dink* فربما يسقط على خط الهجوم وذلك فى بدء التدريب .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– قلل عدد اللاعبين على كل جانب أو نصف من نصفى الملعب .

– اسمح بتنوع الارسال .

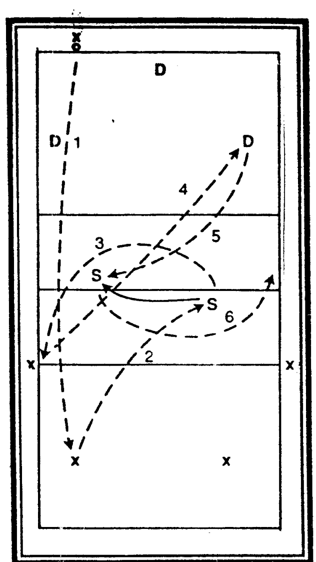
– اسمح بالهجوم من أى مسافة بالنسبة للشبكة .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٢) :

تدريب للاعبى الدفاع العميق والمستقبلين

Diggers and receivers drill



شكل (٧٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وحفظ الأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– أجعل الفريقان اللذان سوف يلعبان أو يتنافسان كل فى نصف ملعب .

– مع المجموعات الكبيرة أو الفصل الكبير أو حتى الفرق كبيرة العدد مثل فرق الناشئين ، حدد أو إجعل هناك فريق احتياطى أو اضافى *Extra team* ، يقف على خط النهاية ، مستعداً للتغيير السريع أنظر شكل (٧٤) .

– بعد اعطاء عدد من النقاط من (٢) إلى (٥) نقطة مثلاً ، يجب أن تقوم بارسال الكرة ارسالاً قانونياً أو ارسال رئيسى وذلك لاقرار وتأكيد تحقيق نقاط أخرى عن طريق الارسال الناجح أنظر شكل (٧٤) .

– فى هذا التدريب يجب التثبيت على اللاعب المرسل أن يعلن أو يذيع النتيجة باستمرار .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة على كلا الملعبان قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل (٥) أشخاص يشكلون فريقاً .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- لتنفيذ هذا التدريب على الوجه الأكمل فإنك تحتاج إلى تشكيل فريقين *(A)* ، *(B)* بحيث يتكون كل فريق من (٥) خمس لاعبين ، يتواجد على جانبى الشبكة أو كل فى نصفى ملعب أو على كلا الجانبين المعاكسين للشبكة .
- الفريق *(A)* لديه لاعب مرسل *(Server)* ، ثلاث لاعبين لتنفيذ مهام الدفاع العميق ويطلق عليهم *Diggers* ، ولاعب معد واحد *Setter* .
- الفريق *(B)* لديه لاعبان مستقبلان للارسال *Two receivers* ، أثنان مهاجمان *Attackers* ، ومعد *Setter* .
- عندما يقوم الفريق *(A)* ببدء اللعب بالارسال ، على الفريق *(A)* أن يستقبل الكرة وطيقة *Setting up* ، أو يتخذ التشكيل بحيث يكون المهاجم مستعداً على خط الهجوم لملاقاة الاعداد الذى يكون قد نفذ بواسطة المعد .
- الفريق *(A)* يدافع فى العمق باستخدام تمرير دفاعى عميق بواسطة *Digger* ويعد *Dug the ball* ليس إلى منتصف ملعبه ولكن وبارتفاع لا يقل عن ٧ أقدام بالنسبة للحافة العليا من الشبكة ، وحتى تسقط الكرة على بعد ١ قدم من خط الجانب (مع ملاحظة أنه لا يوجد هجوم اضافى مع الفريق *(A)* ، أو إلى منتصف الملعب (ملعبه) بنفس الارتفاع .
- على الفريق *(A)* أن يرسل (٥) مرات ، مع مراعاة أن الفريقين يطبقا القواعد .
- يحصل الفريق المستقبل على نقطة فى حالة الهجوم الناجح ، والفريق المدافع والمنفذ للتمرير الدفاعى العميق يحصل على نقطة فى حالة التمريرة الدفاعية الجيدة والتى منها اعداد .
- ضرورة المناداة على كل كرة .

- على جميع اللاعبين المهاجمين أن يكونوا أكثر عدوانية فى هجومهم أو خشونة *All attackers must be more aggressive* .
- الأفضلية الأولى للتمرير الدفاعى العميق تكون فى ارتفاعه واتجاهه .
- وجه تمريرك الدفاعى العميق فيما بعد فى منتصف الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- يترك للاعب المرسل حرية اختيار أى نوع من الارسال .
- ربما يقرر اللاعب المهاجم ، أى نوع من الهجوم سوف يستخدم وفى أى اتجاه .
- يترك لكلا الفريقين حرية اختيار أى فريق سوف يكون مدافع وبه لاعبى الدفاع العميق وأى الفريق سوف يكون مهاجماً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- إقرأ هجوم الخصم *Read apponent attack* .
- إقرأ دفاع الخصم *Read apponent defense* .
- المناداة على كل كرة .
- بخشونة *A ggressively* أو بعدوانية فى الأداء أرسل الكرة إلى الخصم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- كن الفريق الأول الذى يحقق ويصل إلى أكبر عدد من النقاط قبل الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

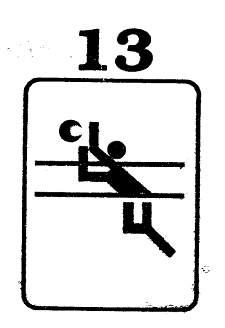
- دع المرسل يستخدم أو ينفذ ارسالاً من أسفل أمامى .
- كبر مساحة أو حجم منطقة الهدف بالنسبة للشبكة .
- لا يسمح باستعمال مهارة الضرب بطريقة الـ*Dink* الضرب الهجومى لأسفل وهى وخط الهجوم .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- اسمح بالتنويع فى الأداء المهارى لمهارة الارسال .
- اسمح بتنفيذ مهمة الضرب الهجومى أى مسافة من الشبكة .
- إرفع أهداف النجاح .

13



الفصل الثالث عشر

الضرب أو

الضرب الهجومى

Spike

عناصر نجاح الضرب الهجومى

تدريبات على الضرب الهجومى

Spike Drills

الضرب أو الضرب الهجومى

Spike

يتمثل الهدف الأساسى من الهجوم فى الكرة الطائرة فى محاولة ضرب الكرة بقوة لتتجه إلى ملعب الخصم من خلال الأنواع المختلفة من الضرب بهدف تحقيق أو تسجيل أكبر عدد من النقاط ، وذلك فى سباق النقاط الذى يدخله مع الفريق الآخر فى الشوط الواحد ، وبهذا يعتبر الضرب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، وإذا كان التمرير بأنواعه وكذا الارسال ، والصد بأنواعه فى مجموعها تمثل الأساسيات الحركية أو المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة وجميعها على قدر من الأهمية إلا أن الضرب الهجومى يأتى على رأس هذه المهارات الأساسية ، باعتباره ختام الأداء لهذه المهارات فهو المحصلة النهائية .

فكما هو معروف أن الارسال هى لعبة البداية ومفتاح اللعب فى الكرة الطائرة يليها الاستقبال فالاعداد ، ثم الضرب ، وعليه فإن فعالية المناورات الهجومية إنما تتضح فى مدى دقة واتقان الأنواع المختلفة من الضرب والمعروفة لنا جميعاً والتى سبق الاشارة إليها .

ولقد أصبح الضرب الهجومى يشغل بال كثير من المدربين واللاعبين حيث يوالونه اهتماماً كبيراً ، من فى الوحدات التدريبية أو الواجبات الاضافية سواء فى البرامج التدريبية أو الواجبات الفردية ، وذلك كله بهدف تطوير وتعديل دقة الضرب .

والسؤال الذى يطرح نفسه هنا عند تطرقنا لموضوع الضرب .

كيف يتسنى لنا تطوير مهارة الضرب لدى اللاعبين المهاجمين ؟

وللاجابة نجد أنه من أجل تطوير مهارة الضرب لدى اللاعبين المهاجمين فى الكرة الطائرة فإنه **يوصى بضرورة اتباع والاهتمام بالآتى :**

١- أداء الأنواع المختلفة للضرب والمنفذه فى الهجوم بصورة أساسية .

٢- أداء الضرب من المركز الملائم والمخصص لكل نوع من الضرب .

٣- تمكن اللاعبين الضاربين من الضرب سواء الذى فى متناول اليد أو البعيد عنه والمعروف باسم *On hand spike* أو *Off hand spike* ، وحتى يمكن الحصول على موقف لضرب متكيفاً مع ظروف المباراة .

٤- ضرورة الاهتمام بالتدريب على اتقان وتثبيت الأنواع المختلفة للضرب خاصة فى غياب الدفاع والمتمثل فى حائط الصد ، خاصة فى فترة الاعداد الأولية ، حتى يمكن بذلك تطوير عامل الثقة بالنسبة للاعبين ، أنظر تدريبات الضرب فى هذا الجزء .

٥- فى بداية التدريب على مهارات الضرب المختلفة يراعى ضرورة الاهتمام باقلال عامل الصعوبة مع خفض أهداف النجاح ، والعكس صحيح عند ملاحظة مستوى التقدم حيث يجب زيادة عامل الصعوبة مع الارتفاع بأهداف النجاح .

٦- ضرورة أن يأخذ اللاعبين المكلفين بالضرب الفترة الكافية من الاعداد المهارى على هذه المهارة قبل بدء التدريب عليها فى مجموعة التدريبات الحركية ، أنظر تدريبات الضرب فى ختام الحديث عن الضرب الهجومى .

٧- يجب ضرورة الاهتمام بتطوير السرعة الحركية المرتبطة بالضرب مع الاحتفاظ بعنصر الدقة .

٨- يجب ضرورة الاهتمام بتأدية مهارات الضرب المختلفة فى نفس ظروف المباراة وذلك من خلال ضرورة خلق المواقف المتشابهة لظروف المباراة ، أنظر أيضاً تدريبات الضرب كذلك تدريبات مزج المهارات .

٩- التركيز على أداء الضرب من طرق الاعداد المختلفة .

١٠- تعليم اللاعبين الضاربين الحركات المطلوبة لاتمام الضرب من الخداع .

١١- ضرورة أن اللاعبين الضاربين جميع أنواع الضرب من مختلف الأماكن .

١٢- ضرورة الاهتمام باحراز وتسجيل أكبر نسب للضرب خلال المواقف التدريبية المختلفة .

١٣- أن يكون هناك مفهوم عام لدى الجميع وهو أن كل ضربة ناجحة وبالتالي تحقق نقطة تجعل الفريق فائزاً .

ولقد تعددت واختلفت مصطلحات الكرة الطائرة *Volley ball terms* كذلك التعاريف *Glossery* أو المفاهيم *Defination* ، الأمر الذى يدعو إلى تقديمها فى بداية مناقشة أى موضوع ، نرى أنه من المحتمل أن يكون فيه شئ من الجدل العلمى أو الاستنباط المعرفى الذى يعتمد على الاطلاع الواعى والمرجعى بجانب الخبرة وطول الممارسة وذلك من منطلق أن بعض من هذه المصطلحات يأتى بصورة مباشرة ومتصل بالموضوع ومحدد فى القاموس اللغوى ، بينما البعض الآخر يجئ كناية على شئ أو مشابه فى أدائه لشئ ما .

فكما سبق أوضحنا أن كلمة *Attack* تعنى هجوم والمقصود بها محاولة من قبل أحد لاعبى فريق المهاجمين يطلق عليه اللاعب المهاجم *Attacker* لانهاء اللعبة ، والتى غالباً ما تكون اللمسة الثالثة ، وذلك بضرب الكرة اتجاه الأرض (فى نصف الملعب الآخر أو ملعب الخصم) أو حتى محاولة اختراقها للاعبى حائط الصد *Blockers* .

ويقع تحت هذا الموضوع الذى نحن بصدده *Spike* العديد من التعاريف أو المفاهيم أو المصطلحات ، فمنهم من يفضل أن يطلق على اللمسة كلمة *Contact* تعنى لمس الكرة ، والآخر يفضل أن يطلق لفظ أو كلمة *Hits* بمعنى ضربها عند التعامل مع الكرة ، حيث يذكر فى معظم المراجع بأن حق الفريق أداء ثلاث ضربات *Three hits* بدلاً من ثلاث لمسات ، حسب نص القانون الدولى للعبة ، فى حين يفضل أن يطلق البعض كلمة *Shoots* على تلك الضربات المضروبة بقوة ولكنها فى هيئة تصويب بينما تعنى بكلمة (مسمار أو شوكة) فى قاموس اللغة الانجليزية ، ولكنها فى مصطلحات الكرة الطائرة *Volley ball terms* وكناية عن التشبيه بأنها :

الكرة المضروبة بقوة تامة أو كاملة بيد واحدة ومن داخل منطقة الهجوم (الـ٣م) ، ولهذا لاعبى الملعب الخلفى لا يستطيعون ضربها ، إلا إذا لم يتم

الارتقاء *Take off* وبجوار مسافة ١٠ أقدام أى حوالى من ٣م إلى ٣,٥م ومن على خط الضرب .

Spike : a ball hit forcebly with one hand from the offensive ears (3M) from the net, so the back court players connot spike the ball, unless they take off from behind the (10F) spiking line .

ولما كان هذا الضرب *Spike* يتم عن طريق لاعبى الصف الأول يمكن، للاعب المؤدى لهذه الطريقة من الضرب الهجومى أن نطلق عليه ضارب أو ضارب مهاجم *Spiker* وعليه فعند تطرقنا لموضوع الضرب *Spike* سوف نربط هذه الكلمة بالهجوم ونقول الضرب الهجومى وهو الموضوع الذى سبق أن نوهنا إليه عند تعرضنا إلى الهجوم فى فصل سابق .

عناصر نجاح الضرب الهجومى
Elements for Success ful the Spike

يعتبر الضرب الهجومى *Spike* أحد المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، فيقول البعض عنه أنه ختام المهارات الفنية التى تعلمها اللاعب ، كما يوضحه البعض الآخر بأنه من المهارات الناجحة التى ترجح كفة الفريق للفوز ، ويرى البعض أنه من المهارات التى لا غنى عنها فى جميع المراحل والمستويات الفنية فى مجال الكرة الطائرة ومن الضرورى أن يتعلمها ويتقنها الجميع ، إلا أن أخرون يرون أنه يتطلب ضرورة مواصفات وخصائص عديدة منها الفنية والبدنية والخططية يجب أن تتوافر فى اللاعبين المهاجمين حتى نضمن دقة واتقان الأداء .

ومهارة الضرب الهجومى من المهارات الفنية فى الكرة التى تعتمد على العديد من المراحل الفنية ، لذلك فضل البعض الآخر أن يطلق عليها أنها من المهارات المركبة ، التى لها العديد من الأشكال والأنواع تختلف طرق استخدامها باختلاف الموقف المغاير لفريق الخصم .

وفى الحقيقة يجب عند تطرقنا للحديث عن مهارة الضرب الهجومى أن نعى حقيقة هامة وضرورية وهى المتعلقة باظهار الفرق بين الضرب بطريقة *On hand spike* أى بمعنى المرفوعة (المعدة) على اليد الضارية أوفى متناول اليد ، والنوع الآخر البعيد عن متناول اليد الضارية *On off hand spike* .

ويوضح بعض المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، ان هناك مجموعة من العناصر الأساسية الخاصة ، والتي تلعب دوراً هاماً في انجاح الضرب الهجومي *The spike* وتتمثل في الآتي :

- التوقيت *Timing* .
- تثبيت الكعب *Hell plant* فى نهاية مرحلة الاقتراب *On the off approach* .
- مرجحة الذراع *Arm swing* .
- لمس الكرة *Ball contant* .

هذا بالاضافة إلى ما يوضحونه المتخصصون فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة فى ربط هذه العناصر بمراحل أداء الضربة وذلك فى طريقة وتسلسل انسيابى رائع يخرج تلك الضربة فى أكمل صورة ، وهذه المراحل ، فهى معروفة لنا جميعاً والمتمثلة فى :

١- الاقتراب *Approach*
٢- الوثب *Jumping*
٣- الطيران *Flaying* .
٤- الضرب *Spike*
٥- الهبوط *Landing*

وبغض النظر عن مكان أو موضع اللاعب المهاجم فى الملعب سواء كان فى المراكز الأمامية ٢ ، ٣ ، ٤ ، أو ينوى الضرب من المنطقة الخلفية ، فإن هذه المراحل مترابطة مع العناصر السابقة ، يجب أن يعيها كل من المدرب أو المدرس عند التعليم والتدريس واللاعب عند التطبيق ، ولا غنى عنها حتى نضمن اخراج هذه المهارة فى أكمل صورة ، وفى مجال كلامنا عن الضرب الهجومى ، يجب ألا ننسى المحور ، الهام فى انجاح هذه المهارة ألا وهو اللاعب المعد *Setter* ، الذى يقوم بمهام اعداد الكرات إلى اللاعب المهاجم *The attacker* ، إذ يجب علينا أن نعرف أن هناك قوة وايجابية بين نوع وقوة الضرب التى ينفذها اللاعب والمهاجم من جهة وطريقة اللاعب المعد فى نوع وشكل الاعداد من جهة أخرى .

عموماً يجب أن نعرف أن هذه العلاقة بين اللاعب المعد والمهاجم تحددها مجموعة من الأبعاد :

* البعد الخاص، عمل اليد *The handness* وذلك لتضمن الاتقان الخاص بالهجوم .
* البعد الخاص باختلاف شكل وموضع الكرة .
* البعد الخاص بمكان اللاعب المعد .
* البعد الخاص بطريقة اقتراب كل لاعب .
* البعد الخاص بتحديد شكل ونوع الضرب .

* البعد الخاص بكيفية معامل الضرب من الدفاع (المتمثل فى حائط الصد) .

إن هذه الأبعاد السابقة تحدد الإختلافات الخاصة بطرق الضرب الهجومى والمتمثلة :

– الضرب الهجومى وأطراف الأصابع وحركة ثنى رسغ اليد (لأسفل وحتى خط الـ٣م أو خط الهجوم) والذى يطلق عليه *The Dink* .

– الضرب بالسرعة المحدودة (مع دوران الكرة لأعلى باستخدام قوة أقل من القصوى) *The off speed spike* .

– الضرب الهجومى القوى الموجه *The hard driven spike* .

إن تحديد هذه الاختلافات خاصة فى النوع الأول والثانى مهمًا جداً بالنسبة لاظهار كيفية هذه الاختلافات بطريقة مغايرة تمامًا فى النوع الثالث .

وعن اظهار الاختلافات أيضاً يجدر الاشارة إلى أن مكان المعد وطريقة اعداده يحدد طريقة تعامل اللاعب الضارب *spiker* مع الكرة ، ففى حالة الضرب المنفذ بطريقة ... *Hits on hand* والمقصود بذلك الكرة المعدة (جاءت على اليد الضارية) أو فى متناول اليد الضاربة ، وبالتالى تكون فى مقدرة اللاعب الضارب ضرب الكرة بقوة كاملة من هذا الوضع .

وعند حديثنا عن الضرب والعوامل المؤثرة فيه وكذا الأبعاد يجب ألا ننسى أمر غاية فى الأهمية ألا وهو التوقع فالتوقع ، أمر غاية فى الأهمية يجب أن يستحوذ تفكيرك أيها المدرب عند تشكيلك للفريق ، باعتباره جانب هام فى الاعتبارات المؤثرة فى قوة تنفيذ الضرب ، فنحن نجد أن الفريق القوى هو ذلك الفريق الذى يقدم نظام أو أسلوب أو وضع هجومى قوى وذلك عندما تكون أكبر مساحات لليد اليمنى للاعبين الضاربين تتجه اتجاه اليسار لحظة الضرب وبالتحديد فى منتصف المركز الأمامى *Center forword (CF)* ، والعكس بمعنى أن اليد اليسرى للاعبين الضاربين اتجاه أو ناحية الوضع اليمين الصحيح ضاربين من مركز (٢) ، بمعنى آخر الضرب من مركز (٤) اتجاه

المنتصف الأمامى ، وكذا الضرب الأيسر اتجاه الجزء الأيمن العميق من ملعب المنافس .

أيضاً يجب ألا ننسى المظهر الرئيسى أو الغالب الذى يرجح قوة الضرب ، والمتمثل فى علاقة الكرة بيد الضارب المهاجم ، وكذا وضع الجسم ، وكيفية اقترابه لتنفيذ مهام الضرب .

فنحن نلاحظ أنه عندما ننفذ الضرب بطريقة *On hand* (الكرة فى متناول اليد الضاربة) ، والذى يكون فى العادة من مركز (٤) ، واتجاه الضرب قاطع للملعب *Cross court spike* ، أن لمس اللاعب للكرة يكون عادة أمام الكتف الضاربة ، بينما عندما نجد أن الكرة تتجه أسفل الخط المقصود هنا (بجوار خط الجانب) وهو ما يطلق عليه *Down the line* ، نجد أن طريقة لمس الكرة أختلفت ويكون لمس الكرة أمام الخط المنصف لجسم اللاعب الضارب .

أما فى حالة تنفيذ الضرب المعروف الضرب البعيد عن اليد *Off hand spike* بعيداً عن متناول اليد ، نلاحظ أن كيفية الضرب هذه عكس الطريقة الأولى تماماً فتكون الكرة بعيدة نوعاً عن الكتف الضاربة وأيضاً يكون الخط المنصف للجسم للضرب القاطع للملعب وليس أمام الكتف الضاربة وذلك بالنسبة للضرب أسفل (بجوار الخط) .

ويلاحظ عند استكشاف المدرب لأخطاء لاعبيه والمدرس لأخطاء دارسيه فإن اعتبارك الذى يجب أن تصب عليه اهتمامك هو مما يختص بموضع أو مكان الكرة وارتباط ذلك بوضع جسم الضاربين وذلك بالنسبة لثلاث طرق الهجوم السالفة .

وخلال (التدريس) أو التدريب على المواقف اللعبية المختلفة ، يجب عليك كمدرب أن تكون حريصاً (المدرب ، المعلم) فيما يختص بالوقت الذى يستغرقه دارسيك أو لاعبيك عند التدريب على الضرب الهجومى على اليد أو البعيدة عن اليد ، هذا بالاضافة أنه يجب على كل من المعلم أو المدرب أن يدرك ضرورة الاهتمام بالعمل فى التدريب بالضرب باستخدام كلا اليدان اليمنى واليسرى خاصة إذا ما كان معظم هؤلاء يضربون بطريقة *On hand* ،

وذلك بسبب أن معظم اللاعبين عادة ما يكون متسلط عليهم ، متميزون بأنهم يمناء، ولكن هذا لا يمنع أن عدد قليل منهم سوف يميل إلى استخدام اليد اليسرى خاصة لحظة الضرب *Off hand* (الذى ليس فى متناول اليد) . ويلاحظ أن معظم (المدرسين) (أو المدربين) عادة ما يقضون وقت أكثر فى التدريب على الهجوم من المركز الأمامى الأيسر *(LF)* ، ولكن هذا ما يسبب مشكلتان :

أ- أن اللاعبين العسراء *The left handers* (جمع الأعسر) عادة ما يتدربوا أطول فترة ممكنة على الضرب بطريقة *Off hand* .

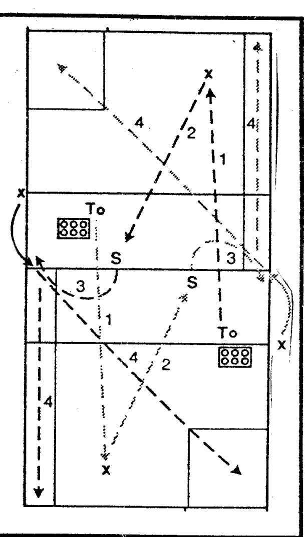
ب- أن اللاعبين (اليمناء) الذين يستخدمون أيديهم اليمنى ، لا يتدربون فترة كافية على الضرب بطريقة *Off hand* ، لذلك فإن المسئولية الأولى تقع على كل من المدرس أو المدرب ليتأكد أن لاعبيه أو دارسيه لديهم الوقت الكافى للتدريب على كلا طريقتى الضرب *On hand* ، *Off hand* بمعنى الكرة المعدة على اليد الضاربة وتكون فى متناولها أو الكرة المعدة بعيدة عن اليد الضاربة والتى لا تكون فى متناولها .

وعمومًا فإن جميع التدريبات التى سوف نذكرها سالفًا للتدريب على الهجوم جميعها مناسبة أو ملائمة لطريقتى الضرب المعروفة باسم *Off hand* ، *On hand* ، وذلك بكفاءة تامة لجميع التدريبات وليست بتمييز تدريب على آخر .

تدريبات الضرب الهجومى
Spike drills

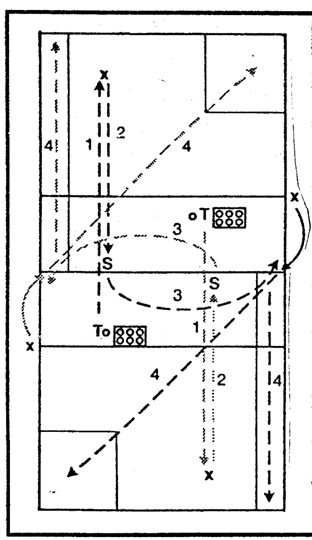
تدريب رقم (٥٣) :

تدريب الضرب الهجومى من الاعداد الأمامى أو الاعداد الخلفى
Spiking from a front set or back set drill



شكل (٧٥/ أ)

- المستقبل فى LB المركز الخلفى الأيسر ، المهاجم فى الاتجاه الأيمن الأمامى RF .



شكل (٧٦/ب)

- المستقبل فى RB المركز الخلفى الأيمن، المهاجم فى الاتجاه الأيسر الأمامى LE .

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب علي المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– إهتم تماماً بألا تضع أكثر من فريقين فى كل نصف من نصفى الملعب ، مع ملاحظة أن كل فريق يتكون من أربع لاعبين .

– إقترح على الفريق أو لاعبيك أو حتى دارسيك بأن يكون هناك قاذف للكرات *Tosser* يقوم بقذف الكرة بطريقة سهلة مستخدماً فى ذلك طريقة القذف من أسفل باليدين معاً *Under hand toss* ، هذا بالاضافة أيضاً أن يكون هذا القذف عال وعادل إلى جميع أفراد الفريق .

– نبه على اللاعب القاذف للكرات بأن يكون حريصاً فيما يتعلق باتجاه هجوم الفريق الآخر .

– فى حالة إذا كان هجوم الفريق المقابل سوف يسقط أسفل خط الـ٣م يجب على اللاعب المكلف بالقذف أن يكون فى منتصف الملعب الآخر شكل (٧٥/أ) .

– ولو كان هجوم الفريق أو ضربهم قاطع للملعب *Cross court* قدر المستطاع أجعل اللاعب المهاجم واقفاً بين خط الهجوم والشبكة (بمعنى داخل منطقة الهجوم) وقرب الجهة اليمين (مركز (٢)) ، أو قرب الجهة اليسار مركز (٤) حسب حالة اليد الضاربة شكل (٧٦/ب) .

– يجب على اللاعبين المهاجمين فى كلا الفريقين أن يضربوا *Simultaneously* بطريقة مشابهة لموقف اللعب ، ومن نفس المراكز على الملعب (يمين مركز (٢) ، يسار مركز (٤) ، شكل (٧٥/أ) ، (٧٦/ب) .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- شريط لتحديد الأهداف .
- كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل تشكيل الفريق المكون من أربع لاعبين على النحو التالى ، لاعب يقوم بمهام القذف (قاذف ... *Tosser*) ، يقف فى أحد نصفى الملعب ، كذلك هناك لاعب مستقبل *Recerver* ، لاعب معد *Setter* ، مهاجم *Attaker* فى الجهة العكسية للقاذف (نصف الملعب الآخر) شكل (٧٥/أ) .
- إجعل اللاعب المعد يقوم باعداد الكرة اعداداً عالياً *High set* اتجاه هدف مرسوم على الأرض بحيث يكون عرضه ٢ قدم وموازى للخط الجانبى الأيمن أو الأيسر شكل (٧٥/أ ، ٧٦/ب) .
- فى نفس اللحظة إجعل اللاعب القائم بالقذف ، يقوم بقذف أو رمى الكرة بقوة لتعبر من فوق الشبكة اتجاه اللاعب المستقبل الذى يقف فى الملعب الخلفى (منطقة الدفاع) فى نصف الملعب الآخر .
- على الآخير (المستقبل) عليه القيام بتمرير الكرة مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Forarm pass* اتجاه اللاعب المعد *Setter* الواقف على يمين منتصف الشبكة بالتحديد بين مركزى (٢) ، (٣) .
- على المعد أن يقوم باعداد الكرة عاليًا وللخارج *High and out side set* اتجاه اللاعب المهاجم المنتظر على خط الهجوم .
- يجب على اللاعب المهاجم أن يقرب ويحاول ضرب الكرة من فوق الشبكة إما أسفل خط الهجوم ، أو موازى للخط الجانبى *Down the line* أو ضرب قاطع للملعب *Cross court* ، وفى أحد ركنى الملعب الخلفى ، إما مركز (١) أو مركز (٥) من ملعب الخصم حسب اتجاه الضرب .

* على المدرب عند تنفيذ هذا التدريب أن يتشدد فى تصحيح التمرير فهو أمر ضرورى لنجاح هذا التدريب .
* يجب على كلا المجموعتان أو الفريقان الاتصال كلاً بمهاجميه ، وذلك لتحديد نية واتجاه الضرب ليكون إما (قاطع للملعب ، أسفل الخط ، بجوار الخط) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– اختيار أو تحديد ارتفاع وقوة القذفة (الكرة المقذوفة) .

– ربما يترك للمهاجم تقرير كيفية الضرب واتجاهه ، فإما أن يكون الضرب من ناحية الجانب الأيمن أو الأيسر من الشبكة .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار أى نوع من الاعداد سوف يطبقه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المهاجم لابد وأن يكون بعرض الملعب وفى الوضع الابتدائى (الاستعداد) للقيام بالاقتراب .

– على اللاعب المهاجم أن ينتظر حتى يسقط الاعداد قبل البدء فى الاقتراب .

– على اللاعب المهاجم أن يهتم بتثبيت الكعب *Heal plant* لتحويل القوة الدافعة الأفقية إلى رأسية .

– على اللاعب المهاجم أن يهتم بمرجحة الذراع بقوة *Powerful arm swing* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٤) ضربات ناجحة دقيقة صحيحة أسفل الخط وذلك من (٥) كرات هجومية .

– محاولة تنفيذ (٤) ضربات ناجحة دقيقة صحيحة قاطعة *Cross court* وذلك من ٥ كرات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف (القاذف ...*Tosser*) يقوم برمى الكرة بأقل قوة ، وقوس طيران أكثر ارتفاعاً *High trajectory* .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يقوم برمى الكرة مباشرة على المستقبل .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القائم بالقذف *Tosser* يقوم برمى الكرة بأقل قوة وقوس طيران منخفض *Lower trajectory* .

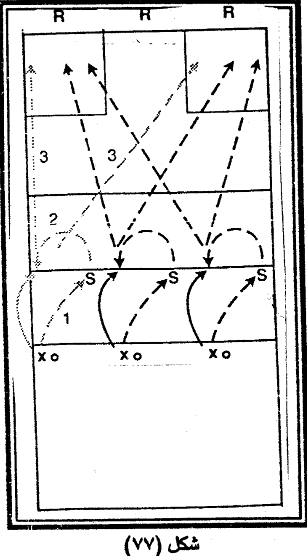
– إجعل اللاعب المكلف بتنفيذ القذف يقوم برمى الكرة على بعد (مسافة) من (٣) إلى (٤) بعيداً عن اللاعب المستقبل .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٤) :

تدريب على الضرب الهجومى الموجه

Spike hit for direction drill



شكل (٧٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع أكثر من ثلاثة لاعبين فى أزواج فى كل نصف من نصفى الملعب (أو بمعنى آخر على كل جانب من جانبى الملعب وبينهم الشبكة أنظر شكل (٧٧).

- يهتم (المدرب ، أو المدرس) بأن يجعل جميع اللاعبين الضاربين يضربون أو يوجهون ضربات كراتهم الهجومية فى اتجاه واحد، شكل (٧٧) .

- إجعل الشخص الثالث من اللاعب يعمل كمساعد لكل زوج من اللاعبين كمسترجع *(R) Retrievers* للكرات الشاردة ، حيث عليه أن يحصل على الكرة المضروبة ويعيدها للمهاجم .

- على اللاعبين المساعدين والمكلفين باسترجاع واعادة الكرات *(Retrievers)* ، يجب أن يظلوا (يمكثوا) خارج الحدود الخاصة بالملعب (وبالتحديد على خط الارسال) ، وذلك لكى ينتهزوا الفرصة فى اعادة الكرات المضروبة بواسطة أحد أزواج اللاعبين أنظر شكل (٧٧) .

- مع الفرق أو المجموعات أو الفصول كبيرة العدد إجعل مع خط المهاجمين لاعب معد فردى *Single setter* يتولى الاعداد ولهؤلاء المهاجمين ، مع

ملاحظة أنه يجب على كل لاعب مهاجم أنهى الضرب أن يعود إلى نهاية الخط .

– من الممكن أثناء تنفيذ هذا التدريب فى صورة مباراة ، وفيها يحاول كل ضارب مهاجم أن يحصل على أكبر نقاط لكرات مضروبة على الهدف (المربع) مثل الضارب الآخر .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الأبعاد .

– أربع أهداف قماش *Cloth target* .

– كرة واحدة لكل دارس أو لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- حدد فى بدء تنفيذ هذا التدريب لاعب أو زميل يعمل كمساعد *Partner* ، أحد منكما يبدأ كاللاعب معد *Setter* على الشبكة ، واللاعب الأخير كضارب دافعًا على خط الهجوم ، شرط أن يكون واقفًا على بعد حوالى من (٨) إلى (١٠) أقدام على شمال اللاعب المعد .
- حدد أو ضع مربعان كأهداف فى الركن الخلفى فى كل من نصف ملعب الخصم (بمعنى أن يكون المربعان فى مركزى (١) ، (٥) مع ملاحظة أن يكون طول ضلع المربع (١٠) قدم .
- يقوم اللاعب المهاجم (×) الواقف خلف خط الـ٣م (خط الهجوم) بتمرير الكرة عاليًا *High pass* إلى اللاعب المعد *(S)* الواقف بجوار الشبكة ، وعلى الأخير أن يعيدها اعداد *Set up* إلى الضارب .
- بدون وثب *Without jump* على اللاعب الضارب أن يضرب الكرة لتعبر من فوق الشبكة لاتجاه أى من منطقتى الهدف .

● يجب أن يتأكد الضارب من شكل كتفيه الامتداد الوهمى للخطوط الخارجة من الكتفين يشكل مربع مع الشبكة .

● أيضاً يجب على اللاعب الضارب أن يحاول الوصول إلى الكرة وذلك قبل محاولة تنفيذ ضربها .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– على كل زوج من أزواج اللاعبين الثلاث (على أساس أن هناك (٦) ست لاعـبين (٢) ، (٢) ، (٢) ، أن يقـررا أى نصف من نصـفى الملعب يفضلون البدء عليه .

– ربما يختار اللاعب المعد أما أن يستخدم الاعداد الأمامى *Frant set* أو الاعداد الخلفى *Back set* .

– ربما يترك للاعب المهاجم حرية الاختيار أى ركن من ركنى الملعب سوف يكون هدف له .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– الأكتاف اتجاه الهدف .

– محاولة الوصول إلى الكرة أولاً .

– إضرب فى الامتداد الكامل *Hit at full* (المقصود بالامتداد الكامل للجسم ، الذراع ... الخ) .

– طرقعة اليد (خطف اليد) فوق الكرة عامل هام جداً لدوران الكرة *Top spin* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– كبر المساحة الخاصة بمنطقتى الهدف .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- صغر حجم مساحة منطقتى الهدف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٥) :

تدريب على تضييق (ضغط) الضرب الهجومى

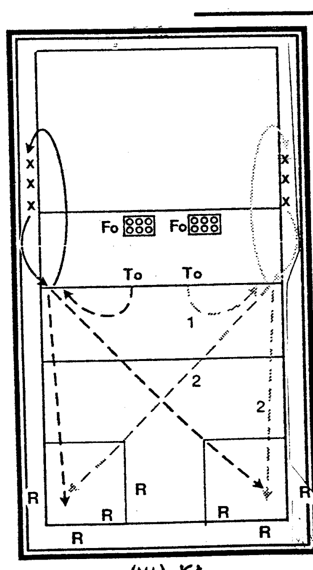
Pressure spiking drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- **يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :**

- فى هذا التدريب من الممكن أن تكون هناك مجموعتان تعملان أو تنفذان التدريب فى كل نصف من نصفى الملعب ، مع ملاحظة أن كل واحدة من هذه المجموعتان تقف بجوار الخط الجانبى ، شكل (٧٨) .



شكل (٧٨)

- ينصح باستخدام أكبر عدد من كرات الكرة الطائرة عند بدء تنفيذ هذا التدريب ، الأمر الذى يجعل هذا التدريب أكثر فاعلية وفى أحسن صورة له عند تطبيقه .

- على المدرب أو المدرس أن يؤكد على أهمية دوران اللاعب من الأمام فورا الانتهاء من الضرب والعودة إلى نهاية القطار لكى نمنع التصادم *Prevent collisions* .

- على المدرب أو المدرس أن يحدد لاعب ، شخص يقوم بدور المغذى *Feeder* ، شرط أن يقف بجوار عربة الكرات *Ball cort* ، ليغذى اللاعب القاذف *Tosser* ، وبالتالى تزيد من تصعيد معدل القذف فى هذا التدريب ، بهذه الطريقة يكون هناك عصر أو ضغط على الضاربين .

- بمعنى آخر تضييق الفارق الزمنى بين الكرات المضروبة من قبل المهاجمين .

- من الممكن أن يقوم اللاعبين الاضافيين فى هذا التدريب بدور المسترجعين أو المستردين للكرات *As retrievere* ، مع ملاحظة أنه يجب أن يكون على هؤلاء اللاعبين المسترجعين حريصين فى ارجاع الكرات ، وذلك بعدم دحرجتهم الكرة تحت أقدام المهاجمين .

- على المدرب أو المدرس أن يؤكد ويتشدد فى استخدام اشارة ايقاف هذا التدريب وذلك عند ملاحظتهم تشتت الكرة أو الكرات إلى المركز أو المكان الذى يبدوا خطراً .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع بالملعبان .
- قماش أو شريط لاصق لتحديد الأهداف .
- أكبر عدد من الكرات قدر المستطاع ، (٣) ثلاث كرات لكل مجموعة سوف يكون ذلك مثالياً .
- عربتان كرات *Two balls cort* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل هناك ثلاث لاعبين ضاربين (× × ×) يقفوا فى تشكيل بحيث يكون الواحد خلف الآخر (على شكل قطار) ، وذلك بجوار أو على جانبى الخط الجانبى الأيمن أو الأيسر ، أنظر الشكل (٧٨) .
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف *(Tosser)* يقف على الشبكة *(To)* .
- إجعل مجموعة اللاعبين الاضافيين متآلفين لكى يقوموا بدور المستردين (أو المسترجعين) للكرات ، ومجموعة أخرى من باقى اللاعبين الاضافيين يكونوا كمغذين *Feeders* للقاذف .
- يبدأ تنفيذ التدريب ، بجعل اللاعب القاذف يقذف الكرات عالية بجوار الخط الجانبى ، فجأة يتقدم اللاعب الضارب الأول ، ويقوم بضرب الكرة ثم يعود خلف قطار الضاربين وذلك من خلال التقدم للأمام والدوران .
- فى الحال على اللاعب الضارب التالى ، أن يتقدم للضرب الهجومى .
- يجب على كل من اللاعبين المكلفين بمهمة استرجاع الكرات ، وكذا اللاعبين المغذين للقاذف أن يجعلوا الكرات تعود إلى اللاعب القاذف وذلك بأقصى سرعة قدر المستطاع .
- يلاحظ أن تكون الحركة فى تنفيذ هذا التدريب بأقصى سرعة وأقل وقت بين القذف والضرب وذلك قدر المستطاع ، حتى الانتهاء من تنفيذ (٣٠) ثلاثون قذفة .
- هذا التدريب من الممكن أن يطبق باستخدام الضرب لأسفل بجوار الخط الجانبى والمعروف *Down the line* أو الضرب القاطع للملعب *Cross court* واتجاه المربع الذى مساحته (١٠) أقدام فى الركن العكسى من نصف الملعب الآخر .
- يجب على جميع اللاعبين الضاربين أن يتدربوا على الاقتراب والضرب من على الجانبين الأيمن والأيسر ، أنظر شكل (٧٨) .

- يلاحظ أن يبدأ الاقتراب عندما تكون القذفة فى منتصف الطريق إلى الضارب *Half way to spiker* .
- يجب أيضًا على اللاعب الضارب أن يتحرك بسرعة فور الانتهاء من الضرب بعيداً عن طريق الضارب الذى يليه .
- يجب على جميع اللاعبين الضاربين أن يتحركوا دائماً لاتجاه الأمام بعد الانتهاء من الضرب (حتى نمنع التصادم بين الضارب الذى أنهى والآخر الذى يليه) .
- يجب أن يتم تغذية القاذف بالكرات بالسرعة الكافية قدر المستطاع .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعبين الضاربين حرية اختيار نوع الضرب أى الضرب القريب *On hand spike* (على اليد) أو الضرب البعيد *On off hand* ، عنها .

– كذلك يترك للاعبين الضاربين حرية استخدام أو تنفيذ اختيار خط سير الضرب ، أما تحت الخط أو بجوار الخط الجانبى المعروف *Down the line* أو الضرب القاطع للملعب *Cross court* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– كن مستعداً دائماً للهجوم فى كل مرة .

– هاجم بكل قوة .

– بسرعة قم بالتغطية بعد الضرب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) ضربات جيدة داخل الأهداف المصححة وذلك من اجمالى (٣٠) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل القاذف يعد *Set up* بالرمى الكرة عالياً .

– إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أطول بين كل قذفة وأخرى .

– زود العدد الخاص بالضربات .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

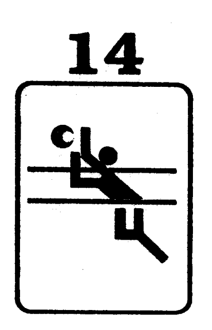
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل القاذف يعد الكرات منخفضة .

– إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين كل كرة مقذوفة على هيئة اعداد وأخرى .

– إرفع أهداف النجاح .

14



الفصل الرابع عشر

الصد أو حائط الصد

Block

- معدل الصد .
- استكشاف أخطاء الصد وتصحيحها .
- تدريبات الصد .

الصـد (البلوك)

Block

يعتبر الصد الدفاعى (حائط الصد) أحد المهارات الرئيسية فى الكرة الطائرة التى تتسم بالطابع الدفاعى والتى يجب أن تستحوذ اهتمام كل من المدرس أو المدرب نظراً لأهميتها فى ايقاف هجوم الخصم ، فحائط الصد بجميع أشكاله سواء كان حائط صد فردى *Single block* ، أو الصد الزوجى *Double block* ، وكذلك الصد الدفاعى بأكثر من لاعب (ثلاث) أو *Triple block* ، أو كما يفضل البعض تسميته المعروف *Multiple block* يجب أن يتعلمه ويتقنه جميع اللاعبين على السواء فى جميع مستويات الأداء فى الكرة الطائرة ، فلك أن تتخيل شكل فريق ما لا يستطيع الصمود أو الدفاع أمام هجمات الخصم المتتالية ، بعكس ذلك الفريق الذى يواجه هذه الهجمات بالوقوف فى مواجهتها باقامة أو خط دفاعى والمتمثل فيما يعرف بحائط الصد (البلوك *Block*) ، وهنا يجب أن نعى حقيقة هامة وهى أن التدريس المتوال أو المتعاقب لمهارة حائط الصد يجب أن يشتمل فى طياته ثلاث خطوات أساسية مرتبطة ببعضها البعض ولا يوجد فاصل بينها فى الأولى تسهم فى الثانية والثانية تمهد للخطوة الأخيرة ، حتى تخرج المهارة فى تناغم وانسيابية تامة ، وهذه الخطوات الأساسية تتمثل فى الآتى :

- عمل الرجلين *Foot work* .
- الوثب *The jump* .
- التوغل (توغل اليدان) *Penetration* .

ويلاحظ أن التوغل (التغلغل) باليدان فوق الحافة العليا للشبكة أثناء اتمام وتنفيذ حائط الصد ، وكذلك الخلط (الدمج) بينه وكل من العنصران الأخرين معاً والمتمثلين (فى عمل الرجلين *Foot work* ، والوثب *jump*) هذا بالاضافة إلى التوقيت المناسب والمثالى جميعها لو أمكن تطويرها وتنميتها ، نجد أنها فيما بعد تصبح استجابة طبيعية *Natural reaction* تظهر وتتضح وتخرج فى أكمل صورة أدائية لها عندما نحتاجها .

وعادة ما يكون تركيز اللاعبين فيما بعد يمكن أن يسلط *Focused* على كل من المهاجم والكرة ، ويظهر ذلك جلياً كما فى حالة الصد الفردى *Single blocking* ، مع ملاحظة أنه فى ذلك النوع والشكل من حائط الصد نادراً ما يحتاج اللاعب لأن يتحرك أكثر من خطوة إلى ثلاث خطوات بطول الشبكة ، بينما فى حالة الصد الزوجى *Double blocking* نجد أن الحال قد اختلف حيث يجب على اللاعب أن يتحرك بالجرى وبطول الشبكة *Runs distances up* حوالى ٢٠ قدم أى ما يوازى الـ٦ أمتار .

عموماً فإن المسافة التى يجب أن يغطيها حائط الصد عادة ما تشير إلى أهمية أن يكون ذلك التحرك نموذجيًا ، مع ملاحظة ضرورة توظيف هذا التحرك بصورة جيدة ، أيضًا يجب نلفت النظر إلى أن المسافة الكبيرة *The greater distance* ، يجب أن تقطع بأقصى سرعة ، هذا لا يتأتى إلا إذا كان هذا اللاعب سريعاً ، لذلك يجب أن يتحرك هذا اللاعب السريع بأقصى ما لديه من سرعة حتى يتمكن من الوصول إلى وضع حائط الصد فى الوقت المناسب وبذلك يكون حائط الصد فى المكان المناسب فى الوقت المناسب وهو ما يطلق عليه *The blocking position in time* ، وهذا عادة ما ينفذ بواسطة خطوات متلاحقة أو فى توال أو متقاطعة .

وإذا كان هذا بالنسبة للمسافة الكبيرة ، فماذا يحدث بالنسبة للمسافة القصيرة *Short distance* ؟ إن فيما يختص بالمسافة القصيرة يجب أن تكون الخطوة أو الخطوات التى يؤديهـا اللاعب خطوات ، أو خطوة انزلاق *The sliding step* شرط أن يتم ذلك بكفاءة عالية ، وعلى كل حال فإن الخطوة المتقاطعة *The cross step* تكون أسرع وأكثر ملائمة لتغطية المسافة الواسعة .

عمومًا فإن طول أو قصر المسافة وكيفية زيادتها سواء فى خطوات متقاطعة فى المسافة البعيدة أو خطوة انزلاق فى المسافة القصيرة يتقرر من قبل اللاعب المكلف بالصد ويتوقف على عدة عوامل أهمها اتجاه الضرب الهجومى للخصم والقادم من نصف الملعب الآخر أو الناحية العكسية للخصم .

حائط الصد الفردى *Single block* :

يتميز هذا الشكل من الصد الدفاعى بوجود لاعب واحد فقط مكلف بالصد ، وهو المسئول مسئولية كاملة عن الدفاع ضد الكرة على الشبكة ومنعها من المرور إلى ملعب الفريق المدافع ، وهنا يجب أن نشير إلى أمر هام يتعلق بكيفية أداء هذا النوع من الصد ، إذ يجب على جسم اللاعب أن يتشكل *Line up* فى مواجهة الضارب الهجومى ويقسمه وللسهولة علينا أن نتخيل أن الجانب الضارب يقسم جسم لاعب الصد إلى قسمين (أو نصفين) ، وعلى الأخير فى محاولة الصد أن يضع يد واحدة على كل جانب من الذراع الضارب للمهاجم، بمعنى أنه يجب ألا نضع الجسم (لاعب الصد) أمام الجسم (المهاجم) ، ولكن يجب أن نجعل اليد الضاربة للذراع الضارب يقسم جسم اللاعب المكلف بالصد إلى نصفين طوليين بحيث تكون أحد أيدى المكلف بالصد أمام اليد الضاربة .

أن الغرض الأساسى من تنفيذ حائط الصد يتمثل فى محاولة تغيير اتجاه هجوم فى الحال لكى يقود (الهجمة) مرة أخرى إلى ملعب الفريق المهاجم ، ويعتبر حائط الصد ناجحاً تماماً إذا ما انحرفت الكرة عالياً *Deflected high* أو سقطت فى أحد جانبى نصفى الملعب أو تقع على مقربة من اللاعب المهاجم ، أو أن أحد لاعبى الصد أجبر المهاجم على ارتكاب خطأ .

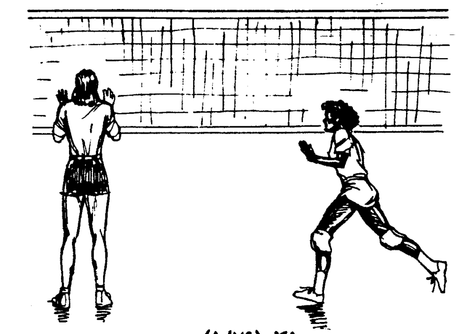
ختاماً يمكن القول بأن حائط الصد يعتبر من المهارات الصعبة فى الأداء ولكنها من ناحية أخرى تساعد الفريق على تسجيل النقاط فى مواقف المباراة المتباينة .

حائط الصد المتعدد *Multiple block* :

شكل آخر من أشكال حائط الصد ألا وهو حائط الصد المتعدد الذى يكون منفذاً بأكثر من لاعب ، ويلاحظ فى هذا الشكل من أشكال حائط الصد أن أحد اللاعبين هو المسئول فيما يختص بمحاولة ايقاف الهجمة ، عادة ما يؤدى هذا اللاعب الصد كما لو كان فى حالة صد فردى ، بينما لاعب واحد أو كلاهما ينضما إليه ، ففى حالة انضمام لاعب واحد يصبح حائط صد زوجى *Double block* أما فى حالة انضمام لاعبان فيصبح حائط صد ثلاثى *Triple block* ، هنا يجب أن توضح ملحوظة هامة ، وهى تتعلق بالضبط أو تنظيم *Adjusting* ، بمعنى أنه يجب فى حالة الصد المتعدد *Multiple block* بواسطة لاعبان أو ثلاثة أن يضبطوا أو ينظموا مراكزهم التى عادة ما يرتبط هذا بالمركز أو الموضع الذى يمثل الأساس الذى من خلاله يعد اللاعب نفسه للوثب ، أيضاً يجب أن يكون انضمام هذا اللاعب إلى زميله أو انضمام هؤلاء اللاعبين مع بعضهم البعض منفذاً ومؤيداً بانتباه تام وتركيز عالياً لتنفيذ مهمة الصد ، عنه فى حالة المهاجم أو الكرة ، شكل (١/٧٩) .

وللايضاح نجد أن لاعب الصد هذا المنضم إلى لاعب (الصد الأساسى) ، لو فضلنا أن نطلق عليه يجب أن يكون انضمامه ، بحيث يأخذ الزوايا البعيدة للمهاجم ، الذى ربما يكون له أسلوب آخر ، فى كيفية الضرب ، بمعنى أن يكون قادراً لأن يضرب الكرة بقوة أكثر أو أبعد عن أيدى لاعبى الصد .

الحقيقة الهامة أنه يجب أن ينوه أو يشير إليها كل من المدرس أو المدرب ، وهى أن جميع أيدى لاعبى الصد يجب أن تكون قريبة بما فيه الكفاية حتى لا تستطيع الكرة أن تمر من بين أيديهم .



شكل (١/٧٩)
يوضح انضمام اللاعب يرتكز على وضع الاعداد والأساسى للاعب الصد الآخر
وليس على المهاجم أو الكرة

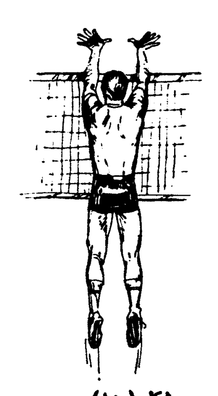
جدول (٢١)

معدل الصد *Blocking rating*

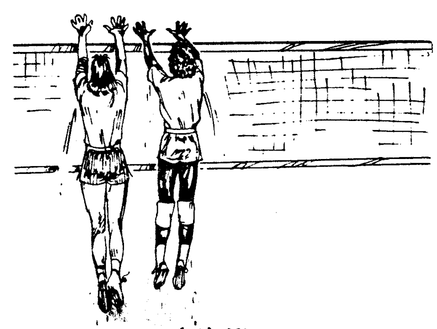
Criterion **الميزان**	***Beginning Level*** **المستوى المبتدئ**	***Intermediate Level*** **المستوى (المتوسط)**	***Advanced Level*** **المستوى المتقدم**
الاعداد ***Preparation***	فى هذا المستوى نجد أن المبتدئ عادة ما يميل إلى : ● التركيز على الكرة دون أى شئ آخر . ● لا يتشكل أو يتخذ الوضع الصحيح (المكان) للوثب . ● عادة ما يستخدم امتداد كامل للذراعين مع مرجحتها لكى يحصل على أقصى ارتفاع عند الوثب .	فى هذا المستوى نجد أن هناك بعض التقدم ويتسم لاعبى هذه المرحلة بالآتى: ● يميل هذا اللاعب إلى أن يراقب المهاجم فى معظم الأحيان ، ولكن التركيز الأكثر ثقلاً يكون على الكرة . ● عند ملاحظته للمهاجم عادة ما يبدأ لاعبى هذا المستوى فى جعل أحد نصفى جسمه فى مواجهة المهاجم . ● كما يميل لاعبى هذا المستوى إلى مرجحة الذراعين قليلاً ولكن من وضع الذراع منثنياً .	فى هذا المستوى أصبح التقدم فى الأداء واضحاً ويتميز اللاعب فى أدائه للصد بالآتى : ● التركيز أصبح على المهاجم . ● الوضع الضرورى للصد يكون نصف عرض جسم لاعب الصد يوازى جانب الضارب المهاجم . ● من وضع الذراع منثنيًا ترفع الذراعين إلى الكرة.

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
يتميز لاعبى هذا المستوى بأن :	نجد أن لاعبى هذا المستوى فى هذه المرحلة عادة ما :	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى عادة :	التنفيذ *Execution*
• الذراعان ممتدة وتصل من وضع الأساس ، والبدء يكون بدون مرجحة	• تبدأ اليدان من مستوى الكتفين ، والذراعان ترتفعان من وضع البدء بدون مرجحة اضافية ، وبدون اتخاذ موضع أو مكان اضافى *Without extra position* .	• يبدأون بالذراعين ممتدان ولأسفل .	
• اليدان تتوغلان اتجاه الكرة .	• توغل اليدان فى الشبكة ولكن لا تصل إلى الكرة .	• يخشى المدرب أن تتوغل اليدان أكثر من اللازم خوفًا من ضرب الشبكة .	
• الوثب يكون بعد وثب المهاجم تمامًا *Delay* عندما يكون المهاجم بعيداً عن الشبكة .	• يكون توقيت الوثب بعد وثب المهاجم تماماً ، لحظة ما يستعد للهجوم وقريب من الشبكة ، مع ملاحظة أن هذا التوقيت يربطه لاعبى هذا المستوى	• الوثب لحظيًا *Jump too soon* .	

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ *Execution*	● الوصول إلى الكرة عن المناداة *Colliding* ، بمعنى يناديك أو للاعب الصد الآخر لوضع الاستعداد لتنفيذ حائط الصد المتعدد .	بطريقة تقدم المهاجم على الشبكة . ● لاعب الصد المستقل ينضم للاعب الصد الأساسى ولكنه يصل إلى الكرة بدلاً من أن يأخذ الزاوية البعيدة .	● فى الصد المتعدد ، حائط الصد القريب *Closed block* ، يكون الصد فى العادة خارج الزاوية *Block out angle* شكل
المتابعة *Follow Through*	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى المستوى عادة قد : ● ما يكون تكرارهم عند الهبوط غير متوازن على قدم واحدة غالبًا ، مما يسبب أخطاء الشبكة *Net fouls* . ● اللاعب ينسى كب اليدان . ● بعد الهبوط إجعل اللاعب لا ينظر إلى الكرة لكن يحضر نفسه للعبة التالية .	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى : ● يميل المدرب أو المدرس إلى ترسيخ الهبوط المضبوط ولكن يفشل اللاعب عادة ما يكون فى ثنى الركبتين كوسادة *As acoushing* . ● سحب اليدان يكون ببطئ . ● يقوم اللاعب بدفع الأرض بقدم واحدة أو كلاهما للتحرك فى اتجاه الكرة .	باستمرار مستوى التقدم نجد أن : ● الهبوط أصبح على كلا القدمان مع الاهتمام بثنى الركبتان واستخدامهم كوسائد للهبوط *Coushing landing* . ● يتم سحب اليدان بسرعة بعد لمس الكرة . ● الدوران بعيداً عن اتمام الصد والاستعداد للعبة الثانية .



شكل (٨٠)
ارتفاع الذراعان فى وضع الصد يكون بدون مرجحة
Arms raised to blocking position with out swing



شكل (٨١)
يوضح اقتراب لاعبى الصد
Closing a double blocking

استكشاف الأخطاء الخاصة بحائط الصد وتصحيحها:
Error detection and correction for the block:

من الأخطاء الأكثر شيوعاً وتكراراً وعادة ما تبدو فى الأداء الخاص بحائط الصد ، حيث عادة ما يكون هناك انعطاف (أو ميل) فى الاتجاه ، وذلك بسبب اندفاعهم وانتباههم على الكرة عنه فى التركيز على المهاجم الأقرب المعاكس (الخصم) *The apposing attacker* ، ولذلك فإنه يجب على لاعبى الصد أن يتعلموا كيفية إنماء توجيه انتباهم وتركيزهم على ذلك المهاجم المعاكس الأقرب ، شرط أن يكون ذلك بمجرد ما تكون الكرة قد تركت يدى ذلك المهاجم المعاكس ، ويكون ذلك الانتباه واضحاً فى كيفية التعامل مع الكرة ، مع ملاحظة أنه يجب على لاعب الصد أن يحرك أو ينتقل بانتباه أو انتباهها (لاعبة) وتركيزه أو تركيزها من الكرة إلى المهاجم ، فعند ذلك نرى أنه عندما تتمرجح الذراع الضاربة للاعب المهاجم اتجاه الكرة ، فنجد أن الكرة سوف تأتى للاعب الصد فى هيئة أو مظهرها يكون فى أى اتجاه ، وهنا فى هذه النقطة بالتحديد نجد أنه من الضرورى أن يكون لاعب الصد واضعاً جسمه فى وضع يسمح له برؤية الكرة، مع الامتداد الكامل للذراعان (بمعنى آخر يكونان فى كامل امتدادهما) حتى يستطيع هو (اللاعب) أو هى (اللاعبة) البلوغ (أو الارتفاع) اتجاه الكرة .

إن مهارة الصد الدفاعى تعتبر من المهارات المركبة فى مراحلها الأدائية مثلها فى ذلك مثل الضرب الهجومى ، الأمر الذى يترتب عليه ارتكاب العديد من الأخطاء سواء فيما كان متعلق بالعناصر الأساسية المؤثرة فى أداء الصد والتى سبق الاشارة إليها وهى عمل الرجلين – طريقة الوثب – التوغل الخاص باليدين ، هذا بالاضافة إلى عوامل أخرى منها وضع الجسم ، طريقة الهبوط ... الخ ، ولذلك فلقد حاولنا هنا أن نقوم بحصر شامل لمعظم الأخطاء التى يمكن أن تحدث وذلك فى صورة جدول وأمام كل خطأ كيفية تصحيحه مساهمة منا لكل من المدرس أو المدرب فى تسهيل مهمة استكشاف الأخطاء وكيفية تصحيحها ، وحتى يتسنى لنا الوصول بهذه المهارة إلى مرحلة الأداء الأمثل .

جدول (٢٢)

استكشاف أخطاء الصد وتصحيحها

Error detection and correction for the block

الخطأ Error	التصحيح Correction
• لاعب أو لاعبى الصد لا يتشكل أو لا يتشكلون *Lines up* بمعنى لا يأخذ أو يأخذون الوضع المناسب والملائم والمحتمل أمام اللاعب المهاجم .	• يجب على لاعب (أو لاعبى) الصد أن يراقب المهاجم ، ولا يكون تركيزه على الكرة ، ويكون تنفيذ الوثب بغرض صد الكرة ، حتى لا يكون أمام المهاجم فرصة إلا أن يضرب الكرة ، حيث أن من ضمن المؤشرات الجيدة هى التى فيها لاعب الصد يراقب المهاجم ثم تنفيذ صد الكرة كمرحلة ثانية .
• عودة اللاعب القائم بالصد إلى الأرض بمجرد اتمام الهجوم أو حتى فقد الهجوم .	• نحن نرى أن اللاعب المكلف بالصد فى العادة يكون مشتاقًا (أو مهتمًا) جدًا *Too anxious* لتنفيذ عملية الصد ، ونتيجة ذلك قفز لاتمام الصد مبكر (طبيعى أن يهبط مبكر) هنا نؤكد مرة على ضرورة تركيز لاعب الصد على المهاجم وليس على الكرة .
• الانحراف (الانعطاف) أو ميل الكرة عادة ما يوقعها بين الشبكة واللاعب المكلف بتنفيذ الصد *Blocker* .	• عندما يكون الصد خارجى وهو ما يسمى *Blocking out* ، أى فى طرفى الشبكة فى مركزى (٢) ، (٤) ، يجب على لاعب الصد أن يلف (يدور) يده والتى أقرب إلى خط الجانب حتى لو كانت الكرة قد انعطفت (مالت) للاتجاه الخارجى بعيداً عن اليدان ، لأن الكرة نجدها تتوجه (تغير من اتجاهها) وتعود إلى داخل ملعب الخصم .

Correction ✔ التصحيح	Error ⊘ الخطأ
● فى المستوى الأول At the upper leve of play من اللعب ، عادة ما يكون الهبوط على قدم واحدة بعد اتمام الصد ، وقد يكون هذا فى وقت من الأوقات عمل جيد أو قيم للدوران وذلك للمشاركة أو التوقع فى اللعبة التالية ، وحتى لا تكون هذه توصية بضرورة الهبوط على قدم واحدة فى المستوى الأول ، يجدر الاشارة بأنه يفضل أن يكون الهبوط على كلا القدمان حيث ذلك يعطى المبتدئون توازن أكيد ، ومساحة أكبر تستخدم لامتصاص الهبوط Larger base for coashing the landing .	● لاعب الصد يهبط دون اتزان Lands off balance أو يكون هبوطه على قدم واحدة On one foot .
● لامتصاص كرة الهبوط بعد اتمام أو تنفيذ الصد ، يتم ذلك من خلال ثنى الركبتين ، فهذا الثنى فى مفاصل الطرف السفلى والمبالغة فى ثنى مفاصل الركبتين نجدها تعمل كوسادة لامتصاص قوة الهبوط ، هذا بالاضافة إلى أن الثنى يعمل على انتشار أو توسيع قوة للاصطدام بالأرض ، مع المساعدة فى تقليل اصابة اللاعب خاصة إذا ما هبط على الكعبين حيث أنه له تأثيره الضار على فقرات الظهر ، خاصة تلك القريبة من قوة الاصطدام .	● لاعب الصد لا يقوم بثنى الركبتين أثناء الهبوط .

الخطأ Error	التصحيح Correction
• لاعب الصد المنضم لزميله The joing blocker لا يتحرك بطريقة صحيحة ، ترتب عليها أن يكون فوق اللاعب الآخر الذى يستعد للصد .  شكل (٨٢) • الكرة تلمس أيدى لاعب الصد المنضم وتظل (تمكث) ساكنة على جانب الشبكة خاصة للاعبى الصد . • اللاعب المنضم للصد The joing blocker يصل اتجاه اليد الضارية للمهاجم .	• يجب على لاعب الصد المنضم (المتحرك) The joing blocker ، ألا يأخذ فى الاعتبار الموضع (المكان) Loction الخاص بالكرة أو المهاجم ، ولكن عليه أن يركز اهتمامه اتجاه وضع الاستعداد للاعب الصد (الآخر) ، هذا بالاضافة إلى أن هذا اللاعب المنضم عليه أن يهتم أيضًا أثناء الانضمام بفعل الصد وذلك أثناء احكام وضبط القوة الدافعة للجسم ، حتى لا يكون هناك تصادم (تعارض) Collide مع وضع استعداد لاعب الصد (الأساسى إذا ما أصطلح التسمية) . • لتصحيح هذا الخطأ ، نجد ضرورة التنبيه على أنه ، بمجرد لاعب الصد الآخر (الأساسى) المستعد ، يجب أن يكون الخط الوهمى لكتفى اللاعب المنضم سريع مع الخط الجانبى الخاص بالملعب ، وبمجرد ما يقترب لاعب الصد المنضم ، يجب أن يدور الكتف الخارجى له اتجاه الشبكة ، حتى تكون الكتفان مربع بالنسبة للشبكة قبل وثب لاعبى الصد . • بصفة عامة ، يكون الاستعداد مسئولية لاعبى الصد ، ويكون لاعب الصد المنضم هو المسئول فقط عن الزاوية الخارجية ، مع ملاحظة أن الكرة تلمس أيدى لاعبى الصد المنضم فقط خاصة لو كانت زاوية الضرب للمهاجم قاطعة Cross court spike .

تدريب رقم (٥٦) :

تدريب الصد *Toss to Blocking drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ينصح بعدم وضع أكثر من (٥) دارسين أو لاعبين وذلك فى أزواج ، على أن يكون كل زوجان متقابلان وبينهما الشبكة أنظر الشكل (٨٣) .

– فى هذا التدريب نجد أنه من الضرورى أن يتعلم لاعبيك كيفية قذف الكرة لكى تعظم من نجاح التدريب .

شكل (٨٣)

– يجب أن تكون حركة القذف أو الرمى للكرة بشئ من القوة ، ومن فوق الرأس وفى اتجاه لأسفل .

– يحتاج اللاعبين أو الدارسين فى هذا التدريب لأن يكون حريصين من المجموعة التى تليهم فى العمل ، لربما تتدحرج الكرة تحت أقدامهم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى بدء هذا التدريب يراعى ضرورة أن تحدد فى الأول من هو اللاعب الذى يقوم بمهمة أن يكون مساعداً ، ثم أجعل هذا المساعد يقوم بمهمة القذف (قاذف *Tosser*) .
- يبدأ القاذف باستخدام كلا اليدان برمى الكرة من قوة الرأس *Two handed over head throw* ، بحركة وثب يصاحبها رمى للكرة من فوق الشبكة وفى اتجاه حركة للأسفل *In down wor motion* .
- على اللاعب المقابل أن يحاول القيام بالصد لهذه الكرة ، عموماً الكرة التى صدت يجب أن تهبط داخل الحدود الخاصة بالملعب العكسى (نصف الملعب الآخر (للقاذف)) .
- وفى حالة إذا ما كان اللاعب المكلف بالصد يتمتع بصفة الطول (أو طويلاً بما فية الكفاية) ، هنا يجب أن تتوغل اليدان فوق قمة الحافة العليا للشبكة وفى داخل ملعب الخصم (مع مراعاة الاشتراطات القانونية الخاصة بهذا الشأن) .
- ويتم ذلك عند رفع اليدان بحيث تواجهان السقف *Facing the ceiling* (هذا فى أول التهيئة للصد واللاعب فى الهواء) وهذا يجعل الكرة ترتد لأعلى ، ويفضل هذا مع حالات الصد الخفيف *A soft block* .
- يستطيع اللاعب القائم بالصد أن يوجه الكرة إما اتجاه اليمين أو اليسار وذلك من خلال دوران احدى اليدان عند لمسه للكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب القائم بالصد أن يقرر متى يثب ، وذلك فى ارتباط (بين نهاية خطوات اقترابه فى المسافة المحددة للاقتراب وارتفاع القذفة بالنسبة للشبكة) .

- القاذف الأبعد من الشبكة ، لاعب الصد الأول *The lanyer blocker* عليهما أن ينتظرا قبل اتمام الوثب .

- يترك للاعب القائم بالصد حرية تقرير إما أن يتوغل (بيديه) أو يقوم بعمل صد خفيف *soft block* .

- أيضاً يترك للاعب القائم بالصد أن يقرر أما أن يوجه الكرة إلى جهة اليمين أو جهة اليسار .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- لا مرجحة للذراعين فى بداية الصد .
- الوثب يكون بعد القذف تماماً .
- الأصابع متباعدة عرضاً *Speed wide* منتشرة ، الابهامان فقط يشيران إلى السقف *To word the cailing* .
- التوغل على الشبكة يكون بالأيدى فقط ، وهذا أمر هام لا يجب التهاون فيه .
- سحب اليدان يكون بأقصى سرعة .
- لا يجب أن ننسى ثنى الركبتان أثناء الهبوط وأهميتهما لامتصاص قوة الاصطدام .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة أداء (٦) مهارات صد ناجحة وذلك من (١٠) كرات مقذوفة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل لاعب حائط الصد يقف على مقعد لكى يكتسب خبرة لمس اليد للكرة ، وذلك بدون القلق عند التوقيت الخاص بالوثب .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف (القاذف) ينوع فى المسافة الخاصة بالرمى بالنسبة للشبكة (قريب أو بعيداً من الشبكة) .

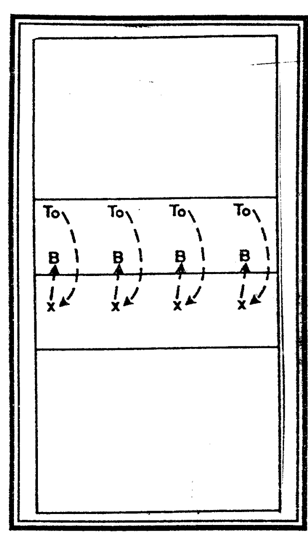
– إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة باستقامة اتجاه اليمين أو اليسار بشرط أن تكون باستقامة الرأس .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٧) :

تـدريـب الصـد الأعـمـى

Blind blocking drill



شكل (٨٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- فى بدء هذا التدريب ننصح كل من المدرس أو المدرب ألا يضع أكثر من فريق يتكون من أربع لاعبين فى أزواج على كل شبكة (وذلك فى حالة استخدام لاعبان متجاوران) ، يفضل أداء هذا التدريب بالفريق القليل العدد ، أنظر شكل (٨٤) .
- يتمثل عامل الأمان الذى يجب أن يؤخذ فى الاعتبار هنا ، فى الادراك أو الفهم الخاص بالضرب للفريق المتصل أو الملاصق ، وكذا الكرات المتدحرجة تحت الأقدام .
- جميع اللاعبين المكلفين بتنفيذ مهام الضرب (×) يجب أن يكونوا جميعًا على جانب واحد من الشبكة ، أنظر شكل (٨٤) .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب النجاح فى هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين يشكلوا فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- عند بدء هذا التدريب فإنك (المدرس أو المدرب) تحتاج إلى تشكيل الثلاث لاعبين على النحو التالى ، لاعب قائم (مكلف) بالصد *Blocker (B)* ، لاعب قاذف للكرات *Tosser (To)* ، على أن يقف الأخيران على جانبى الشبكة (فى أحد نصفى الملعب) ، والضارب (×) فى الناحية العكسية من الشبكة المقابلة لهما ، أنظر الشكل (٨٤) .
- من المركز أو المكان الذى بجوار خلف الصد (الواقف على خط الهجوم) ، يقوم اللاعب القاذف بالكرات *(To)* بقذف الكرة لتعبر إلى الجهة العكسية فوق الشبكة ، وذلك على هيئة كرة عالية وقريبة بالنسبة للشبكة ، وفى اتجاه لاعب المهاجم كهدف لها .
- فجأة ، يثب اللاعب المكلف بالصد ويحاول ن يصد الكرة التى كانت فى اتجاه المهاجم والذى أنهى ضربها ، شرط أن تسقط داخل الحدود (ملعب الخصم) بعد صدها .
- قذف الكرة من فوق الشبكة يجب أن يكون عالياً وعلى بعد داخل ٣ أقدام من الشبكة .
- من الضرورى أن يضرب اللاعب الضارب الكرة مستقيمة داخل حائط الصد .
- على اللاعب القائم بمهمة الصد أن يراقب القاذف ، عنه فى حالة التركيز على المهاجم .
- يجب أيضاً أن يتغلغل اللاعب المكلف بالصد داخل الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المهاجم أن يقرر إما أن يضرب الكرة *Dink* ، وذلك كان القذف غير دقيق .

- ربما يضرب المهاجم الكرة باستقامة الرأس *Straigt a head* (فى مستوى الرأس) أما لجهة اليمين أو اليسار .

- يجب على اللاعب القائم بالصد أن يقررا متى يتوغل بيديه فقط من فوق الشبكة أو يقوم على عمل حائط صد خفيف *Sfot block* .

- على اللاعب القائم بالصد أن يقرر متى يقوم بالوثب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- يكون تشكيل المهاجمين على الجانب الخاص بالضرب فقط.

- توقيت الوثب بالنسبة للاعب المهاجم يحدد بواسطة المسافة من الشبكة .

- إجعل لاعب الصد (يكون) وثبه بعد وثب اللاعب المهاجم *Jump after blocker* .

- توغل فوق الشبكة *Penetrate over net* .

- سحب اليدان يكون بسرعة *With drow hand quikly* .

- ثنى الركبتين لامتصاص الهبوط *Bend knee to coushing landing* .

- الدوران والاستعداد للعبة التالية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٤) مرات حائط صد وذلك من (١٠) ضربات هجومية تكون قد قذفت للاعب المهاجم .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بمهمة القذف ، يقذف بالقرب من الشبكة .
- إجعل اللاعب القائم بالقذف ، يقف على مقعد .
- إجعل القائم بالقذف يرمى الكرة المقذوفة إلى نفس النقطة أو موضع الصد فى كل مرة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بمهمة القذف يجعل القذف دائرى وهذا بالتالى يجعل القائم بالصد أن يعدل أو يصلح من وضعه *Adjust himself* .
- إجعل القائم بالقذف يرمى على ارتفاع منخفض .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٨) :

تدريب على حائط مزدوج
Double blocking drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ينصح كل من المدرس أو المدرب فى بدء تنفيذ هذا التدريب ألا يضع أكثر من مجموعتان فى كل ملعب (هذا فى حالة استخدام ملعبان متجاوران) .

- ضع المهاجمين فى الناحية العكسية الأخرى من الملعب (على احدى جانبى الشبكة) أنظر شكل (٨٥) .

- ضع (إجعل) اللاعب المكلف بقذف الكرات (القاذف) يقف قرب الخط الجانبى ، اتجاه لاعب الصد الذى يكون مكانه فى منتصف الملعب (أمام الشبكة) .

شكل (٨٥)

- يفضل عند تنفيذ هذا التدريب ، استخدام حركة (أو اشارة) لكى توقف التدريب ، وذلك فى حالة تدحرج الكرة تحت أرجل المهاجمين أو لاعبى الصد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب النجاح فى هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

- شبكتان قانونيتان الارتفاع .
- كرتان لكل فريق مكون من أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- لتنفيذ هذا التدريب فإنك (المدرس أو المدرب) تكون فريق من أربع لاعبين يكون تشكيلهم كالآتى ، القائم بقذف الكرات *Tosser (To)* والمهاجم وكلاهما على أحد جانبى الشبكة (فى أى أحد نصفى الملعب) شرط أن يكون المهاجم على خط الهجوم وقرب خط الجانب ، بينما اللاعبان المكلفان بالصد الزوجى ، يقفا فى الناحية المقابلة (أو الناحية العكسية) من الشبكة (أحدهما قرب الشبكة وفى منتصفها تقريباً ، والأخرى قرب الشبكة) .
- يكون مكان أو موضع اللاعب القائم بالقذف *(Tosser)* يمين المنتصف الأمامى قرب الشبكة ، ويأخذ فى رمى الكرة عاليًا (على ارتفاع من ٦ إلى ٨ قدم) فوق قمة الشبكة وقريبة منها .
- فجأة يقترب المهاجم ويقوم بضرب الكرة فوق الشبكة .
- ينضم لاعب الصد الأوسط *Middle blocker* إلى لاعب الصد الخارجى *Out side blocker* الذى يكون قد اتخذ وضع (استعداد) ، للقيام بالصد الزوجى .
- لاعبا الصد (الاثنان) يثبا للقيام بصد الكرة واعادتها إلى اللاعب المهاجم ، شرط أن تهبط داخل الحدود الخاصة بالملعب .
- على لاعب الصد الخارجى أن يراقب المهاجم ويعد نفسه للصد .
- على لاعب الصد الأوسط أن ينتظر حتى تقذف الكرة ، ثم حينئذ ينظر إلى اللاعب الخارجى وينضم اليه متخذين الاثنان وضع الاستعداد معاً .
- يجب على لاعبا الصد المزدوج *(Double blockers)* أن يثبا معًا وفى توقيت واحد .

- أيضاً على لاعبى الصد الخارجى أن يلف (يدور) يديه أو يديها (لاعبة) الخارجى فى اتجاه منتصف الملعب .
- يجب أن تتوغل أيدى لاعبا الصد المزدوج داخل الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب المهاجم حرية اختيار نوعية الضرب أسفل وقرب خط الجانب المعروف باسم *(Down the line)* أو بضرب قاطعاً للملعب (قطرياً) *Cross court on diagnal* .

– ربما يضرب اللاعب المهاجم ضرب قوى *Spike* ، ضرب لأسفل *Dink* .

– يترك للاعب الصد أن يقرر متى يكون الوثب .

– ربما ينوع اللاعب (المساعد) المكلف بمهمة القذف فى طريقة القذف بالنسبة للشبكة (قريب – بعيد – ... الخ) .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– لاعب الصد الخارجى عليه أن يستعد للصد .

– الانضمام يكون أولاً من لاعب الصد الأوسط .

– على لاعب الصد الخارجى أن يتشكل *Line up* مع الكرة .

– على لاعب الصد الخارجى أن يأخذ الزاوية .

– على لاعب الصد المزدوج (أن يثبا معاً) بعد وثب المهاجم .

– يجب ألا ننسى التغلغل فوق الشبكة .

– سحب اليدان يجب أن يتم بسرعة .

– يجب ألا ننسى حركة ثنى الركبتين لأهمية عملهما فى امتصاص قوة الاصطدام ، فعملهما كوسائد للهبوط .

– الدوران بعيداً عن الحائط والاستعداد للعبة التالية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة القيام بتنفيذ (٤) أربع مرات حائط صد ، وذلك من (١٠) كرات مضروبة جيداً بعد أن تكون قذف بنجاح .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل كلا من لاعبى الصد يبدأن من على خط الجانب .

– إجعل القائم بالقذف يقذف الكرة إلى نقطة أو موضع مختلف فى كل مرة .

– إجعل الضارب يضرب فى اتجاه واحد فقط .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

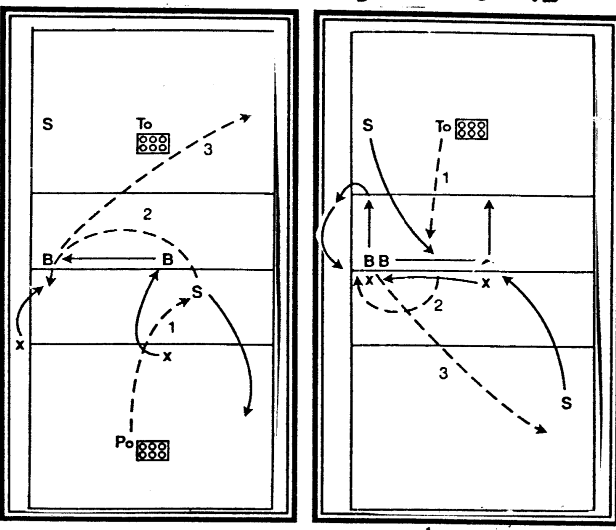
– إجعل اللاعب (أو المساعد) المكلف بمهمة الرمى أو القذف يرمى كرة منخفضة .

– إجعل اللاعب (أو المساعد) يقذف الكرة إلى مسافات مختلفة من خط الجانب .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥٩) :

تدريب تحمل الصد *Endurance blocking drill*



شكل (٨٧/ب)
الفريق *(B)* مهاجم ، الفريق *(A)* يصد

شكل (٨٦/أ)
الفريق *(A)* مهاجم ، الفريق *(B)* يصد

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ينصح عند بدء تنفيذ هذا التدريب بعدم وضع أكثر من مجموعة مكونة من (٨) ثماني لاعبين في كل ملعب (وذلك في حالة استخدامنا ملعبان متجاوران) .

– قبل تنفيذ مهارة التمرير من أعلى باليدان معًا يجب أن يتأكد الممرر *Passer* أنه لا توجد كرات تحت قدمه .

– تشدد (المدرب أو المدرس) فى استخدام الاشارة المسموعة (صفارة مثلاً) لكى تمنع اللاعب من الوثب ، خاصة ولو كان هناك موقف خطر ، سوف يحدث مثل تدحرج كرات تحت أقدامه .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .

– كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يستلزم تنفيذ هذا التدريب مجموعة تشتمل على (٨) ثمانى لاعبين مقسمة كالآتى ، تركيب (أو خلط) اثنان مهاجمين ولاعبان للصد *Two combination, blockers hitters* ، لاعب واحد معد *Setter* ، كذلك لاعب ممرر *Passer* للقيام بالتمرير من أعلى فوق الرأس وذلك على كل جانب من جانبى الشبكة أنظر شكل (٨٦/أ) ، (٨٧/ب) .
- يجب على الممررين *Passers* أن يكون لديهم المقدرة على توظيف امداد اللاعبين بالكرات حوالى (١٠) كرات على الأقل سريعة يمكن الحصول ناقصة يمكن الحصول من اللاعب القاذف *(To)* .
- على أحد جانبى الشبكة (فى نصف ملعب) الفريق *(A)* ، إجعل ضاربان يبدأن من على خط الهجوم ، مع وجود المعد على الشبكة *(S)* أنظر شكل (٨٦/أ) .
- على الجانب العكسى (نصف الملعب الآخر) الفريق *(B)* ، إجعل لاعبا

الصد فى وضع الاستعداد ، والمعد فى المركز الخلفى الأيمن *(RB)* ، أنظر شكل (٨٧/ب) .

- وكلا الممرران يكونان فى أماكن استقبالهم بالملعب الخلفى (المنطقة الدفاعية) *Recpetive back court* .
- اللاعب الممرر المتواجد فى الجانب الخاص بالضاربين فى الفريق *(A)* ، يبدأ التدريب ، وذلك بتمرير الكرة عالياً إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يعدها للضارب .
- على لاعبا الصد فى الفريق *(B)* أن يستجيبا بسرعة ويقوما بعمل حائط صد فردى *Single block* لو كان هذا الاعداد اعداد سريع *Quick set* ، يقوما بعمل صد زوجى *Double block* كذلك ولو كان هذا الاعداد عالياً *High set* ، أو اعداد خارجى *Out side set* أو اعداد خلفى *Back set* .
- يجب التركيز على أن الكرة التى صدت يجب أن تهبط فى ملعب المهاجمين ، وليس عليهم ارجاعها .
- فى الحال ، على الفريق *(A)* أن يمرر كرة أخرى على شكل تمريرة من أعلى فوق الرأس عالية إلى اللاعب المعد المتوغل ، الذى عليه أن يعدها بسرعة إلى أحد ضاربى الفريق *(B)* (ذلك فى الدور الخاص بلاعب الصد قبل ذلك بثانية) .
- على لاعبى الفريق *(A)* القائمين بالصد أن يستجيبوا للهجوم بحائط صد جيد خاصة أمام ضاربين *Hitter's* ، المبكرين .
- يستمر تنفيذ هذا التدريب بغير حدود له مع ملاحظة أن اللاعبين الضاربين ، ولاعبى الصد عليهم أن يغيروا ويبدلوا أدوارهم دائماً وبثبات .
- بمجرد ما يكتمل الهجوم (اتمام الهجوم) يجب على المهاجمين أن يحضروا ويستعدوا للقيام بالصد .
- على لاعب الصد الخارجى أن يعد نفسه للصد وذلك بأن يكون دائماً على ذراع الضارب المهاجم .

- على لاعب الصد الأوسط أن ينضم إلى لاعب الصد الخارجى ويأخذ الزاوية البعيدة .
- بمجرد اتمام أو اكتمال الهجوم يجب أن يستعدا لاعبا الصد للضرب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار فى الاعداد إلى المهاجم الأسهل .

– ربما يختار المهاجم الزاوية الخاصة بالهجوم .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار طريقة الهجوم المناسبة أو الملائمة.

– يترك للاعب الصد حق الاختيار فى أن يتغلغل فوق الشبكة أو يقوم بالصد السهل (الناعم) *Soft block* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– لاعب الصد يتغلغل فوق الشبكة .

– ثنى الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص قوة الاصطدام .

– الدوران بعيداً عن الشبكة والانتظار للكرة التالية .

– التحويل أو التغيير السريع من الدفاع إلى الهجوم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) مرات صد ناجح من خلال فريقك .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب الممرر يمرر الكرة تمرير فوق الرأس وعالياً إلى المعد .

– إجعل اللاعب الممرر يسمح بوقت كافى بين التمريرات .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

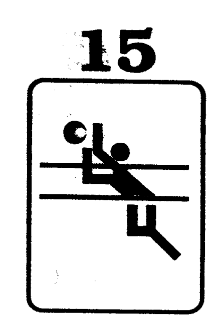
– إجعل اللاعب الممرر يرسل كرة منخفضة من تمريرة من أعلى فوق الرأس اتجاه المهاجم .

– إجعل اللاعب الممرر يستغرق وقت أقل بين كل تمريرة وأخرى .

–إجعل اللاعب المعد يعد فى المنتصف إلى المهاجم .

– إرفع أهداف النجاح .

15



الفصل الخامس عشر

المهارات المركبة

Six Skill combination

ست مهارات مركبة

Six skill combination

تدريبات على المزج أو تركيب المهارات

combination Skills Drills

ست مهارات مركبة

Six skill combination

تعتبر لعبة الكرة من الألعاب التى تتميز بالاثارة والديناميكية ، نظراً لما تتمتع به من خصائص سبق أن أوضحتها فى أكثر من فصل سابق ، أو فى مراجع سابقة ولا يتسع المجال هنا لتكرارها ، والسبب الرئيسى فى اضافة هذه الخاصية المتمثلة فى الديناميكية والاثارة إلى طبيعة الأداء المهارى لمهارات هذه اللعبة ، فتارة نجد الكرة الملموسة وفى أحيان أخرى ممسوكة وتارة أخرى مضروبة ، الأمر الذى جعل هذه المهارات تختلف عن باقى مهارات ألعاب الكرة الأخرى ، وتتطلب فى أدائها الانسيابية مع الهادفية ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدريب المستمر على مزج أو خلط هذه المهارات فى تركيبة خاصة.

أن التركيب الخاص (أو الخلط) بالمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة مثل مهارة الارسال *Serve* ، ومهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* ، الاعداد *Set up* ، حائط الصد *The block* وكذا التمرير الدفاعى العميق *The dig pass* ، يعتمد أساساً على كيفية تقديم هذه المهارات وطريقة تسلسلها ، كذلك أيضاً يجب على كلا من المدرب أو المدرس توجيه لاعبيه (أو دارسيه) إلى ضرورة تكرار المهارات أو المهارات التى أفتتحوا بها المباراة التنافسية فى الكرة الطائرة ، خاصة وأن اللاعبين فى هذه المرحلة (مرحلة الاتقان) الأمثل للست مهارات الأساسية فى الكرة الطائرة يستطيعون أن يؤدى مباراة قانونية ، ويحققون من خلالها نجاح عالى .

أن الاستراتيجية التدريبية لمجموعة المهارات السابقة التى سوف نوضحها فى هذا الجزء ، سوف تزيد وترفع من شأن قدرة الفريق ، وتجعله يخوض مباراياته بصورة متميزة عن باقى غيره من الفريق الأخرى التى لا تجيد استخدام المزج أو الخلط لهذه المهارات .

أن الفريق الجيد فى اللعب هو ذلك الفريق الذى يستطيع أن ينظم نفسه ويعمل كفريق عمل ويطلق عليه *Organized team work* ، هذا بالاضافة

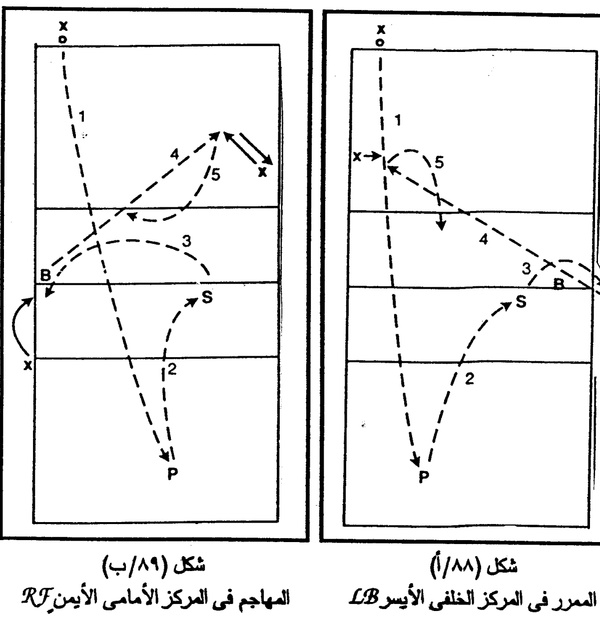
إلى ذلك الفريق الذى يستطيع أن ينوع فى المستوى الأساسى المهارى *Avery basic level* ، حتى قبل الوصول إلى استراتيجية الهجوم المركب لكل من الدفاع والهجوم *Complex offensive and defensive* .

تدريبات على المزج (تركيب) المهارات *Combining skill drills*

تدريب رقم (١٨) :

تدريب على كيفية ترتيب الست مهارات مركبة

Combining six skill drill



شكل (٨٨/أ)
الممرر فى المركز الخلفى الأيسر *LB*

شكل (٨٩/ب)
المهاجم فى المركز الأمامى الأيمن *RF*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضـــرورة اتبـاع بعض النقـاط التـاليـة عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة مكونة من (٦) ست لاعبين في كل ملعب كرة طائرة (هذا في حالة استخدام ملعبان متجاوران) ، أنظر شكل (٨٨/أ ، ٨٩/ب) .

– مع المجموعة (أو الفريق) الكبير العدد ولكي تظل أو نخفض العبء من عليهم ، يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يوجه لاعبيه أو دارسيه إلى كيفية انتظار دورهم ، بحيث تستطيع كل مجموعة أو فريق أن يرسل (٥) ارسالات ، بعد ذلك يسمح لمجموعة أخرى أن تدور داخل الملعب .

– أما بالنسبة للتصور أو الفكر الخاص بكيفية تغطية المهاجم *Attack coverage* والتي نوضحها في التدريب ، يجب على كل من الممرر *Passer* ، المعد *Setter* ، أن يكون توصية المدرب أو المدرس لهما هو التحرك بسرعة اتجاه المهاجم بعد اتمام الاعداد .

– أما بالنسبة للاعب حائط الصد *Blocker* ، ولاعب الدفاع العميق *Digger* أن يجعلا الأفضلية أو الأولية للعب الكرة ، كما يجب على اللاعب المهاجم *Attacker* بأن يكون ضربه (هجومه) عادلاً ومتقن (مضبوط) *Fairly accurate* مع الزاوية الخاصة بالضرب .

– أما بالنسبة للمعد *Setter* ، فيجب عليه أن يعد الكرة في اتجاه واحد ولعدد (٤) مرات متتالية ، وبعد ذلك يغير إلى الاتجاه العكسي .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة اتباع النقاط التالية عند بدء تنفيذ هذا التدريب :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى المجموعة المكونة من ست (٦) لاعبين أجعل اللاعب المرسل *Server* ، لاعب الصد *Blocker* ، وكذا لاعب الدفاع العميق *Digger* على جانب واحد من الشبكة (فى أحد نصفى الملعب) ، بينما الممرر *Passer* ، والمعد *Setter* ، والمهاجم *An attacker* فى الجهة الأخرى العكسية من الشبكة.
- يقوم المرسل بأداء الارسال من أسفل أمامى *On under hand serve* اتجاه جهة اليمين أو اليسار من الملعب .
- على اللاعب الممرر أن يقوم بتمرير الكرة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، إلى المعد ، الذى عليه أن يعدها عالية وجهة الخارج للمهاجم *High and out side set to attack* ، أنظر الشكل (٨٨/أ) .
- يضرب المهاجم الكرة لتمر من فوق الشبكة فى اتجاه قطرى إلى لاعب دفاع العميق أنظر الشكل (٨٨/أ ، ٨٩/ب) .
- يحاول كل من لاعب الصد *Blocker* ، ولاعب الدفاع العميق *Digger* أن يلعبا الكرة ، بينما يحاول لاعب الصد أن يحافظ على أن تكون الكرة فى الجانب الخاص بملعب الخصم .
- لو فشل مثل هذا العمل أو الواجب الخططى !!! ما العمل ؟
- هنا ، يجب على لاعب الدفاع العميق أن يضع الكرة عالياً ، وفى منتصف الجانب الخاص بلاعبى الدفاع من الملعب .
- حتى لو كان هناك لاعب مستقبل واحد *Receiver* ، هنا يجب على هذا الفرد أن ينادى على الكرة فى كل مرة .
- كما يجب على اللاعب الضارب أن ينادى على الاعداد فى كل مرة ، حتى يعتاد اللاعب المعد على سماع المناداة .
- يجب على لاعب الصد أن يصد الكرة لكى يأخذ الزاوية البعيدة من الضارب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل *Server* أن يقرر أى نوع أو نمط من الارسال سوف يستخدمه .

– كذلك يترك للاعب المعد أن يقرر مسبقاً الارتفاع الخاص بالاعداد .

– أيضًا يترك للاعب الصد حرية الصد ، فإما أن يصد الزاوية *The angle* أو خطى *The line* الزاوية فى حالة الضرب القطرى *Cross court* ، بينما الخط لأسفل وبجوار خط الجانب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة (الصياح) على التمرير *Yelling on pass* .

– التمرير عالياً للمعد *High pass to setter* .

– المهاجم ينادى للاعداد *Attacker yelling to set* .

– الصد يكون بأحد نصفى عرض الجسم اتجاه جانب الضارب .

– دائمًا حاول أن تستخدم التركيب الخاص بنظام (تركيب) ثلاث ضربات *The three hit combination* (التمرير *Pass* – الاعداد *Set* – الهجوم *Attack*) .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ارسال جيدة ، وذلك من (١٢) ارسالاً .

– محاولة تنفيذ (٨) تركيبات ناجحة مكونة من (التمرير من أسفل باليدين معاً ، الاعداد ، الضرب) ، وذلك من (١٠) ارسالات .

- محاولة تنفيذ ثلاث (٣) مرات حائط صد ناجح ، أو تمرير دفاعى من أسفل ، وذلك من (٨) ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يقذف الكرة من فوق الشبكة أبعد من الارسال .
- إجعل المرسل يقذف الكرة أو يرسل مباشرة اتجاه الارسال .
- إجعل لاعب الصد يأخذ فى صد الضرب الخطى بجوار خط الجانب *The line down* .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

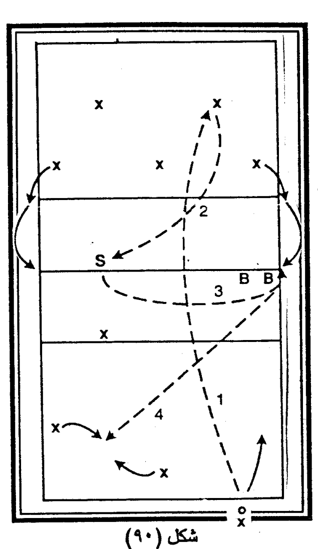
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يستخدم أنواع متباينة من الارسالات .
- إجعل المرسل يرسل لأى اتجاه على نصف الملعب الآخر (الخصم) .
- إجعل لاعب الصد ينوع فى صد الكرات المضروبة (صد للضرب القطرى أو صد للضرب قرب الخط *Down line*) .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦١) :

تدريب لاعب (٥) أو مــركـــز (٥) مستقبل

Five player reception drill



شكل (٩٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع (المدرس أو المدرب) فـريقـان بحيث يتكون كل فريق من (٦) ست لاعـبين على كل نصف من نصفى الملعب .

– الارسال بالتناوب ، بمعنى عقب كل ثلاث ارســالات يتناوب اللاعــبين الارسال .

– عقب أداء كل ارسال ، يتبادل الفريقان اللعب واحتساب النقط ، وحتى الوصول إلى نقاط الانجاز المتفق عليها *Completion points* .

– إجعل (المدرس أو المدرب) ، الفريق يدور لفة (أو دورة) واحدة عقب تأديته لأربع ارسالات .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتشكل ست (٦) لاعبين يكونا فريق ، يتوجدا كلاً على جانب (أو نصف من نصفى) الملعب .
- المرسل فى أحد نصفى الملعب ، وخلف خط الارسال (أو من منطقة الارسال الملغاة) يقوم بأداء الارسال مستخدماً الارسال من أسفل أمامى *The under hand serve* .
- الفريق المستقبل *The receiving* ، يتواجد فى التشكيل العام ، (هنا يفضل الرجوع إلى الشكل أو الدياجرام رقم (٩٠) .
- الفريق (المستقبل) يحاول القيام بالتركيبة (المزج) *Combination* المكون من التمرير *Passing* مستخدماً فى ذلك *Forearm pass* ، الاعداد *Set* ، الضرب الهجومى *Spike* ، مع ملاحظة أن الاعداد يتجه بالتناوب إما إلى الاتجاه الأيسر (الموازى لمركز (٤)) ، أو الاتجاه الأيمن الموازى من مركز (٢) ، أما بالنسبة للضرب فيتجه قطرياً *Dignal* .
- تقرر اتجاه الكرة إلى ملعب الفريق المرسل ، على ذلك الفريق محاولة القيام بالصد مستخدماً فى ذلك حائط الصد الزوجى *Double block* .
- فى هذا التدريب أى كرة لا تصد من جانب الفريق المنفذ للصد ، هنا يجب القيام بعمل دفاعى عميق لتلك الكرات مستخدماً *Dig pass* ، شرط أن يكون اتجاه الكرة على اتجاه منتصف الجانب الخاص بالمدافعين .
- على المدرب (أو المدرس) أن يتشدد فى ضرورة تنويع المرسل لارسالاته ، وكذا اتجاهات هذه الارسالات .
- يجب على اللاعب المرسل أن ينادى على كل كرة قبل أن تعبر الكرة الشبكة .
- يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يوجه لاعبيه إلى حقيقة أن كل جهد يبذل يجب أن يسخر لتنفيذ التركيبة (المزج) الخاص بنظام الثلاث

ضربات *The three hits combination* المكون من التمرير ، الاعداد ، الهجوم .

- عند تنفيذ حائط الصد الزوجى ، يجب على لاعب الصد الخارجى *The out side blocker* أن يركز على الضارب *Hitter* ، بينما لاعب الصد الآخر الأوسط المشارك معه يجب أن يأخذ الزاوية .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لنوع الارسال الذى سوف يستخدمه .

– كذلك ربما يترك للاعب المرسل حرية اختيار الاتجاه الذى سوف يرسل إليه الكرة .

– يجب على اللاعبين المستقبلين أن يقررا من الذى سوف يستقبل الكرة .

– ربما يترك للاعب المعد حرية اختياره لأى مهاجم سوف يعد له الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة المناداة على كل ارسال مبكراً .

– *Open up* الانفتاح لكى يدورا ((اللاعب مركز (٥)) المستقبل .

– الاعداد يكون من خلال كرة عالية لخارج الملعب (طرفى شبكة *Out side of court* .

– لاعب الصد الخارجى *Out side blocker* يهيئ ويعد نفسه للصد ، بينما لاعب الصد الأوسط ينضم له .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة أداء (١٠) عشرة ارسالات ناجحة وذلك من اجمالى (١٢) ارسال .

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تركيبات ناجحة من خلال (١٠) ارسالات .

– محاولة أداء ثلاث (٣) مرات صد ناجح أو تمرير دفاعى عميق *(Dig)* من خلال ٨ ثمانى ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة بدلاً من ارسالها .

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة مباشرة اتجاه المستقبل .

– باستمرار التدريب وملاحظة مستوى التقدم ، أجعل الفريق يشير إلى أى مهاجم سوف يكون عليه استلام الكرة المعدة .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المرسل ينوع من قوة الارسالات واتجاهاتها .

– إجعل اللاعب المعد ينوع فى اتجاهات الاعداد *Set direction* إلى الاتجاه الأيسر الأمامى *(LF)* أو الأيمن الأمامى *(RF)* .

– إجعل اللاعب المعد ينوع من ارتفاعات الاعداد .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦٢) :

تدريب على مباراة لست (٦) لاعبين معدلة أو (محورة)

Sik - player Modified Grame

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع فريق من الفريقان الموجودان فى أحد نصفى الملعب ، بحيث يتكون الفريق الواحد من ست لاعبين .
- يتناوب الفريقان تغيير الارسال عقب أداء خمس ارسالات .
- عقب كل ارسال يتبادل الفريقان اللعب مع احتساب النقاط حتى الوصول إلى الانجاز .

شكل (٩١)

- يدور الفريق دوران (لفة واحدة) (لمركز واحد فقط) بعد أداء كل فريق (٥) خمس ارسالات .
- يجب على الفريق أن يرسل ارسالاً قانونى يكافئ اللاعب عليه باحتساب نقطة (وذلك للبعد أو الجدال أو النزاع الخاص باحتساب النقاط) .
- فى حالة الفرق كبيرة العدد يستخدم ملعبان متجاوران .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة على كل ملعب .

- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتشكل الفريق الواحد المكون من ست (٦) لاعبين على كل نصف من نصفى الملعب .
- اللاعب الذى يتواجد فى كل منتصف المركز الأمامى *(CF)* المركز (٣) يمثل اللاعب المعد *Team's setter* لهذا الفريق .
- عادة ما يستخدم التشكيل (التكوين) *(W)* أنظر الدياجرام رقم (٩١) لاستقبال الارسال .
- على كل فريق تنفيذ (٥) خمس ارسالات .
- بعد أداء (١٠) ارسالات ، على كل اللاعبين فى كلا الفريقان أن يدوروا (لفة) أو دوره واحدة *One position* - لفة لمركز واحد فقط ، وذلك فى اتجاه عقرب الساعة *Clock wise* .
- يتم تبادل لعب الكرة بين الفريق فى تتالى أو *Railled* ، كما لو كانت مباراة كرة طائرة قانونية أو رسمية .
- على الفريق الذى يكسب هذا اللعبة التتالى *Ralley* أن يسجل نقطة .
- الفريق الذى ينجح فى استكمال وتنفيذ نظام التركيب (المزج) الثلاثى والمكون من تمرير (استقبال) ، اعداد ، ضرب هجومى يستحق أو تسجل له نقطة .
- الارسال السئ ، تخصم نقطة من الفريق المرسل .
- على اللاعب المرسل أن يعلن (يذيع) *Amnounces* تسجيل النقاط ، بعدها يرسل الكرة .
- يجب على اللاعب المرسل أن ينوع من قوة واتجاه الارسال .
- من الممكن أن ينادى اللاعبين المستقبلين على الارسال قبل أن تعبر الكرة الشبكة (حتى يتسنى لهم استقبالهم ، ومنعاً لحدوث التصادم) .

- على جميع اللاعبين أن يبذلوا أقصى جهد فى هذا التدريب خاصة عند تنفيذ نظام التركيب (المزج) للثلاثة الضربات *The three hits combination* .
- عند تنفيذ حائط الصد الزوجي يجب على لاعب الصد الزوجى أن يركز على الضارب ، ولاعب الصد الأوسط يأخذ الزاوية البعيدة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- ربما يختار المرسل أى نوع من أنواع الارسال سوف يستخدمه .
- كذلك يترك للاعب المرسل تحديد الاتجاه الخاص بالارسال .
- يجب على اللاعب المستقبل أن يقرر من الذى سوف يستلم الكرة .
- ربما يختار المعد أى من المهاجمين سوف يعد له الكرة .
- ربما يقرر المهاجمين الزاوية الخاصة بالمهاجمين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- المناداة على الارسال يجب أن يكون مبكراً .
- الانفتاح الخاص بالمستقبلين *Open up to receiver* .
- اعداد الكرة ، يجب أن يكون عالياً وجهة الخارج .
- لاعب الصد الخارجى يجب أن يكون مستعداً للصد ، كذلك لاعب الصد الأوسط مستعداً لكى ينضم إليه .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- على أن تكون الفريق الذى يحقق أكبر عدد من النقاط أولاً ، وبعد

(٦) ست دورانات ، مع ملاحظة مجموع الارسالات الكلية (٦٠) ستون ارسالاً .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

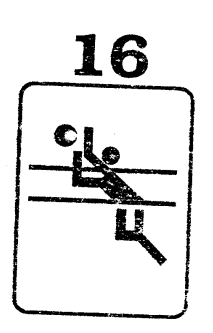
- إجعل المرسل يقذف الكرة بدلاً من ارسالها .
- إجعل المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .
- إجعل المعد يشير إلى أى من المهاجمين سوف يعد له الكرة .
- ساعد فى انجاح هذا التدريب ، باعطاء ثلاث نقاط لكل تنفيذ ناجح لنظام التركيب (المزج) بنظام الثلاث ضربات .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل ينوع من قوة ارسالاته واتجاهاتها .
- إجعل اللاعب المعد ينوع من الاتجاه الخاص بالاعداد ، فمثلاً مرة إلى مركز (٢) وأخرى إلى مركز (٤) .
- إجعل المعد ينوع من الارتفاع الخاص بالاعداد .
- نقص (إسقط) خفض *Subtract* (٢) نقطتان للارسال الضعيف .

16



الفصل السادس عشر

ارسالات متقدمة

Advanced serves

- الارسال من أعلى مع الدوران *The Top Spin Serve* .
- معدل الارسال من أعلى مع الدوران .
- استكشاف أخطاء الارسال من أعلى مع الدوران .
- الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Found House Floater Serve*
- استكشاف أخطاء الارسال الخطافى الفلوتر.
- تدريبات على الارسالات المتقدمة .

ارسالات متقدمة

Advanced serves

تقدم اللاعبون فى مستوى الأداء المهارى عامة ، ومهارة الارسال خاصة، هنا يجب على كل من المدرب أو المدرس ، بمجرد ما يستشعر بتسيد أو سيطرة اللاعب على نوعى الارسال ، وهما الارسال من أسفل أمامى *The under hand serve* ، وكذلك الارسال من أعلى الفلوتر (المموج) *The over hand serve floater* ، شرط أن يكون هذا التسيد بنجاح تام يستطيع اللاعب أو اللاعبة من خلاله أن يزاحم *Compete* ويتسابق (يتنافس) لإثبات هذا التسيد من خلال التسكين أو التثبيت فى مستوى أداء متقدم ، وخاصة إذا ما كان نظام تقسيم اللاعبين إلى مستويات مهارية هو النظام المتبع ، يلاحقه تقدم اللاعبين فى المستوى المهارى ، وعليه فإنه يكون من الملائم والمفيد للاعبين هو استكمال هذا التسيد والسيطرة فى مهارة الارسال من خلال تعليم وتطبيق وتدريب ارسالين متقدمين وهما المعروفان بالآتى :

- الارسال بالدوران لأعلى (أو أبرم) والمعروف *The top spin* .
- الارسال الخطافى الفلوتر *The round house floater serve* .

ويتميز الارسال من أعلى مع الدوران (أو البرم) (المقصود دوران الكرة إلى أعلى) *The top spin serve* ، بأنه ارسال قوى ، وهذه الخاصية للقوة تجعله يسقط بسرعة ، بينما الارسال من أعلى الخطافى الفلوتر ، يتميز بكونه ارسالاً بطيئًا ، والذى نجنيه من هذا الارسال ، بمعنى آخر ، والذى نستفيد منه من هذا النوع من الارسال هو الانحراف أو الميلان الخاص بحركته .

أن معظم اللاعبين الذين يمتلكون القدرة على استخدام أو تنفيذ ارسالات متباينة خاصة فى الموقف التنافسى (المباراة) ، يستطيعون بذلك المحافظة على تأثيرهم المتوازن والمعاكس ضد الخصم ، حيث يكون القوس الخطى الوهمى سير الكرة يتميز بالتذبذب أو التموج ، الاهتزاز .

سوف نتناول فى هذا الجزء كل من نوع من أنواع هذه الارسالات على

حدة ، بما يضمن لنا فيما بعد تسيد وسيطرة جميع اللاعبين لمعظم أنماط أو أنواع الارسال ، حيث يسمح لهم ذلك بالانتقال إلى مستوى أعلى .

الارسال من أعلى مع الدوران (البرم) *Top spin serve* :

أن المظهر أو الهيئة الرئيسية التى تميز الارسال من أعلى مع الدوران (البرم) بجانب قوته هى السرعة القصوى (السريعة) ... *Rapid speed* ، وكذا السقوط السريع *Quick drop* ، وهما خاصيتان لا تسمحان لفريق الخصم (المنافس) باتخاذ الوقت الكافى للاستجابة الايجابية لاستقبال مثل هذا النوع من الارسال .

وعند تنفيذ هذا النوع من الارسال ، نجد فى نصف الملعب الآخر أنه من الصعب جداً تقرير إما أن يسقط مثل هذا النوع من الارسال داخل الملعب ، أو خارج الحدود ، وذلك بسبب أنه وبمجرد اقتراب الارسال من خط النهاية ، أو خطوط الجانبية ، ربما نجد أن الكرة المرسلة تسقط بسرعة ، وذلك فى اللحظة الأخيرة ، مما يجعل اللاعب المستقبل يفتقد إلى سرعة تقرير النتيجة فى معرفة أن الكرة داخل حدود الملعب أو خارجه .

أن المظهر الأساسى الذى يمكن أن يتميز بالارسال المعروف بالدوران لأعلى *Top spin* ، يتمثل فى الخط الخاص بسير طيران الكرة واتجاهها ، إذ أن هذا الخط الوهمى الممثل لحركة الدوران لأعلى *Top spin* يمكن يوازى *(Stabilizes)* الكرة فى طيرانها ، مع ملاحظة أنه عندما يبلغ هذا الدوران لأعلى الكرة *Top spin* ، نجد أنه اتجاهها فى العادة لا يتغير عن خط القوة الرئيسى المؤثر فيها ، أو بمعنى آخر أن اتجاهها فى العادة لا يتأثر بقوتها الأولى والابتدائية ، وعليه فإن معرفة المستقبلين لهذه الخصائص التى يتميز بها الارسال مع الدوران لأعلى *Top spins* ، سوف يساعدهم كثيراً فى أداؤه على الوجه الأكمل .

جدول (٢٢)

معدلات أداء الارسال مع الدوران *Top spin serve rating*

Criterion **الميزان**	***Beginning Level*** **المستوى المبتدئ**	***Intermediate Level*** **المستوى (المتوسط)**	***Advanced Level*** **المستوى المتقدم**
الاعداد *Preparation*	يجب على كل من المدرس أو المدرب ، أن يعى أن لاعبى هذا المستوى يكون أدائهم يتسم بالآتى :	بانتقال اللاعبين أو الدارسين إلى هذا المستوى نجد أن الأداء تغير فى كل مرحلة حيث كان على النحو التالى :	وفى هذا المستوى نجد أن اللاعبين أو الدارسين أصبحوا أكثر وعيًا والأداء أتسم بالهادفيه وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال الآتى :
	● يبدأ الجسم عمودياً *Prependicular* نحو (اتجاه) الشبكة، ولكن هذا بطريقة غير كافية *Insafficiant*، بمعنى بدرن دوران غير كافى للجسم ، حتى نضمن ونحافظ على الارسال داخل حدود الملعب .	● الجسم مازال عمودياً ، واتجاه الشبكة ، مع لف أو دوران الجسم متداخلاً مع الكرة . *Inter the ball*	● الجسم عمودياً ، والدوران يتم بسرعة متداخل مع الكرة .
	● أيضًا يجب أن نلاحظ فى القذف عادة ما يكون أمام الكتف الضارب للذراع الملامسة .	● أصبح القذف فوق كتف اللمس *Con-tacting shoulder* والمقصود بكتف اللمس ، هو كتف	● القذف تقنن أدائياً وأصبح بجوار الكتف قليلاً .

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع الاعداد Preparation		الذراع الملامس أو المتقاطع مع الكرة .	
التنفيذ Execution	فى هذه المرحلة نجد أن :	لاعبى هذا المستوى فى هذه المرحلة يميلون إلى :	بمرور الوقت والتدريب نجد الأداء يتسم بالآتى :
	• لمس الكرة يتم بالذراع ولكن مع ملاحظة أن الذراع فى هذا المستوى ينثنى قليلاً .	• لمس الكرة يكون بالذراع وعلى كامل امتداده .	• لمس الكرة يكون بالذراع فى كامل امتداده Arm in fully extented .
	• نقطة التقاء الكف بالكرة ، أو ما تسمى بنقطة [illegible] عادة فى هذا المستوى تكون هى النقطة أعلى جداً فوق الكرة Contact point on ball will be too high .	• نقطة اللمس Contact point [illegible] فى هذا المستوى وأصبحت فى الجزء السفلى الخلفى للكرة Point on lower back of ball .	• نقطة التقاء الكف بالكرة (نقطة التلامس) أصبحت فى الجزء السفلى وبمؤخرة اليد .
	• مع طرقعة (Snap) ، بمعنى ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل .	• دوران الجسم لا يكون بالقوة ولا بالقدر الكافى .	• أصبح الجسم يدور بقوة ناحية الكرة ، مع ثنى الرسغ (بطرقعة Snap) قوية Strong wrist shap .
	• الجسم لا يدور ناحية الارسال .		

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
فى هذا المستوى مازال الأداء يتجه نحو الهادفيه ويكون : ● دوران الجسم تحول للأمام ناحية الكرة . ● ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل أثناء اللمس مع متابعة من الذراع . ● الفخدين تتجه فى اتجاه الارسال .	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يتجهون إلى الهادفين تلقائيًا وأصبح : ● الوزن يتحول داخل اتجاه الملعب . ● يمكن مرجحة الذراع لأسفل وتقاطع الجسم بعد اللمس أو التعامل مع الكرة . ● مازالت الفخدين تقذف خلفاً .	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى : ● لا يتحول وزن الجسم للأمام . ● توقف حركة الذراع عند اللمس . ● قذف الفخدين لاتجاه الخلف Hips thrown back word .	المتابعة Follow Through

استكشاف أخطاء الارسال من أعلى مع الدوران (البرم) وتصحيحها :

Error detection and correction for the top spin serve :

ومن العرض السابق لأهمية الارسال وكذا معدلات الأداء في الارسال من أعلى مع البرم أو دوران الكرة المعروف *Top spin serve* ،نجد أن هذا النوع من الارسال يتشابه مع بقية أنواع الارسال الأخرى في أمر غاية في الأهمية ، ألا وهو الأمر المتعلق بحركة القذف أو الرمي (*Top spin thrown ...*) ، خاصة إذا ما أردنا أن نحقق نتائج طيبة عند أداء هذا النوع من الارسال .

هنا ، وجب علينا نحن المؤلف أن نقدم نصيحة لكل من المدرس (المعلم) أو المدرب ، إذا على كل منهما أن يدرب لاعبيه وباستمرار على حركة القذف (الرمي) للكرة لأعلى ، حتى تصبح هذه الحركة (حركة القذف) آلية أتوماتيكية .

كما يجب عليك أيها المعلم أو المدرب أن تذكر لاعبيك وباستمرار بأن حركة القذف الخاص بالارسال من أعلى مع الدوران *Top spin serve* ، يجب أن تكون اتجاه الكتف الضاربة قليلاً ، ولا يكتفى بهذا فقط ، بل يجب أن يمتد أمر النصح والارشاد من جانب المدرب أو المعلم اتجاه لاعبيه إلى الأمر الأخير الذى لا يقل أهمية أمر القذف ، ألا وهو الأمر المتعلق بنقطة التقاء الكف بالكرة (نقطة التلامس للكرة *Contact point on ball*) ، إذ يجب نقطة لمس اليد على الكرة هي نقطة الجزء الخلفي السفلي للكرة وبمؤخرة اليد (كعب اليد) أو (كلوة اليد ، مع انزلاق الأصابع ودحرجتها على الكرة) ، وهنا يجب على اللاعب أو اللاعبين (الدارس أو الدارسة) أن يصل اليهما التأكيد أو التشديد إلى أهمية اللمس ويكون على الجزء السفلي للكرة ، يتبعه حركة ثني قوية لرسغ اليد ودحرجة للأصابع فوق قمة الكرة والمعروفة *Wrist snap over the top of ball* .

سوف نستعرض هنا بعض الأخطاء الأكثر شيوعاً عند أداء هذا النوع من الارسال محاولية هنا الاشارة إلى كيفية تصحيح هذه الأخطاء ، وذلك في صورة جدول حتى نسهل على كل من المدرس (المعلم) أو المدرب ، كيف انتقاء الأخطاء والعمل على تصحيحها كما ورد في الجدول بما يضمن لنا الوصول بهذا النوع من الارسال إلى درجات الانجاز الأمثل .

جدول (٢٣)

استكشاف أخطاء الارسال من أعلي مع الدوران (البرم) وكيفية تصحيحها

Error detection and correction for top spin serve

الخطأ Error	التصحيح Correction
• الكرة تذهب (تتجه) داخل الشبكة.	• يجب أن يكون قذف الكرة لأعلى ولمسها وذراع الكتف الضاربة (المؤدية للارسال) فى كامل امتداد لها .
• الكرة المرسلة لا تسقط بسرعة ولكن تقلع / تبحر *Sails* خارج الحدود أو فوق خط الحد النهائى للملعب .	• لعلاج ذلك ، ننصح بمجرد ما يتم لمس الكرة ، يجب أن يعقبه حركة ثنى بقوة لمفصل رسغ اليد (حتى يمكن أن توصف بأنها طرقعة *Snap*) لأسفل ، مع احضار (انزلاق) أصابع اليد الضاربة المؤدية للارسال فوق قمة الكرة .
• الكرة تتجه خارج الحدود ، وبالتحديد فوق الخط الجانبى الأيسر لملعب الخصم .	• يجب الاهتمام وعدم اهمال دوران الجسم للداخل لحظة اللمس (التعامل مع الكرة المرسلة) .
• اللاعب المؤدى للارسال من أعلى من دوران الكرة *Top spin serve* ، عادة ما يأخذ خطوتين أو ثلاث لكى يؤدى حركة قذف الكرة للقيام بالارسال .	• هنا يجب الاهتمام بأن يكون قذف الكرة بجوار الجسم ، لدرجة أن وزن الجسم يمكن ملاحظته وهو يتحول للأمام ، عمومًا نجد أن تحول الجسم للأمام أمر ضرورى يعتمد أساسًا على كيفية لمس الكف للكرة ، بينما الأمر الخاص بالخطوات الاضافية تعتبر عناصر اضافية تحسن من كفاءة الارسال .

الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) :
Round house floater serve

يرجع الفضل فى ظهور هذا النوع من الارسال المعروف بالارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *The round house floater serve* إلى اليابانيين، الذين كانوا يؤدون هذا النوع من الارسالات فى كثيراً من لقاءتهم المحلية والدولية ، حيث أنهم فى فترة من الفترات وجدوا أن هذا النوع مناسباً جداً لهذه الفترة ، ويتفق وامكانياتهم الجسمانية والبدنية والمهارية .

حيث يعتبر هذا النوع من الارسالات التى يمكن أن يؤدى بسهولة ، خاصة مع هؤلاء اللاعبين الذين لا يمتلكون القوة العضلية الكافية ، خاصة قوة عضلات الذراعين ، وذلك بسبب الاهتمام والتركيز على الاستخدام العضال للعضلات الكبيرة خاصة أثناء التدريب البدنى ، واهمال عضلات الذراعين ، والذى مرجعه فى هذا إلى تواضع بعض مستوى المدربين بأصول وقواعد علم التدريب الرياضى .

ففى الغالب نجد أن بعض اللاعبين عادة ما يجدوا صعوبة فى أداء أى من الارسالين :

- الارسال من أعلى المموج (الفلوتر) *The over hand floater serve* .
- والارسال من أعلى مع دوران (برم) الكرة لأعلى *The top spin serve* .

إذ يلاحظ أن بعض من هؤلاء اللاعبين يستطيع أن يؤدى بسهولة الارسال الخطافى المموج الفلوتر *The round house floater serve* ، وأن مرجعة تلك الاستجابة للكرة بنفس حركة الارسال الفلوتر (المموج العادى) ، وبذا تصبح الصعوبة لدى هذا اللاعب تكمن فى كيفية التفريق بين نوعى هذا الارسال ، مما ينتج عليه استسلامه لحركة الارسال الفلوتر الخطافى .

وفى بعض الأحيان نجد أن الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve* يؤدى من الوضع العميق من المنطقة المحددة للارسال ، (والتى أصبحت مفتوحة بعد الغاء منطقتى الارسال على نصفى

الملعب) عنه فى مجموعة الارسالات الأخرى ، وذلك يسبب *Ittendecy* انعطاف الكرة (أوميلانها) عند صعودها .

جدول (٢٣)

معدل الارسال الخطافى (الفلوتر) المموج

Round house floater serve rating

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	لاعبى هذا المستوى غالباً ما يغلب على أدائهم الآتى : • زاوية الأكتاف تتجه نحو الخط الجانبى للملعب ، مقدمة القدم تشير إلى اتجاه الشبكة . • التركيز على الهدف (اتجاه الارسال) .	فى هذا المستوى نجد أن أداء لاعبيه أصبح يتسم بالهادفيه حيث نجد ذلك فى المراحل الفنية الثلاث: • الوضع الخاص بالكتفين نجده لدى لاعبى هذا المستوى أصبح عمودياً نحو الشبكة *Perpendic-ular* والقدم موازى للشبكة . • العينان متمسكة / بتثبيتها مثبتة على الكرة أثناء اللمس (التعامل معها) .	بمرور الوقت ، والتدريب أصبح الأداء لدى هؤلاء صحيحاً ويتجه إلى الهادفيه بصورة أكثر فمثلاً نجد أن : • الكتفين عموديان باتجاه الشبكة ، مقدمة القدم تشير نحو الخط الجانبى . • التركيز على الكرة، لحظة تنفيذ الارسال .
التنفيذ *Execution*	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يميلون إلى تنفيذ الآتى :	فى هذا المستوى نجد أن اللاعبين فى هذه المرحلة فى طريقهم إلى الهادفية حيث أصبح :	بالنسبة لهذا المستوى نجد أن اللاعبين فى هذه المرحلة أقتربوا من الأداء الأمثل حيث :

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
تابع التنفيذ Execution	• قذف الكرة ، بصورة مبالغة وبعيداً جداً عن جوار الجسم .	• قذف الكرة أمام الجسم ولكن أقرب للكتف الضارب .	• أصبحت الكرة تقذف أمام الكتف الضاربة .
	• تثنى الذراع المؤدية للارسال لحظة لمس الكرة .	• الذراع أصبحت فى أقصى امتداد لها.	• الذراع تسقط خلفًا عنده خلال هذه المرحلة خلفًا للخارج Through out .
	• ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل طرقعة Snap ، لا يتم على الوجه الأكمل.	• اللمس يتم بواسطة كف اليد المفتوح ومفصل رسغ اليد لا يثنى ولأعلى يقبض على هيئة قبضة .	• تأثير دوران الجسم تستغل وتتجه ناحية الكرة .
	• لا ينفذ دوران كافى للجسم .	• يبدأ الجسم بالدوران نحو الهدف ولكن توقيته غير صحيح (خطأ) Un correct body .	
المتابعة Follow Through	وفى هذه المرحلة (المتابعة) نجد أن لاعبى هذا المستوى يتميز أدائهم بالآتى :	لاعبى هذا المستوى المتوسط يكون أدائهم فى هذه المرحلة (المتابعة) متميزاً بـ:	لاعبى المستوى المتقدم يكون مرحلة المتابعة لديهم حكم على مستوى التسلسل المنطقى لهذه المهارة الارسال الخطافى المموج

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
تابع المتابعة *Follow Through*	• لا يوجد تحول لوزن الجسم ناحية الهدف (اتجاه الارسال) . • الذراع (المرسلة) تتابع الكرة كما فى حالة مرجحة التنس الأرضى . • اللاعب يظل ساكناً فى المنطقة التى أدى منها الارسال .	• الوزن أصبح يتحول اتجاه القدم الأمامية . • المتابعة تتم ولكن باتساع كبير أو امتداد كبير (بمبالغة) *Follow through too extensive* . • وزن الجسم أصبح يوزع جيداً ، ويتم التحرك بسرعة اتجاه (داخل) الملعب .	(الفلوتر) حيث : • أصبح الوزن يتحول بطريقة سليمة وينتقل على القدم الأمامية لحظة اللمس أو التعامل مع الكرة . • هناك متابعة جيدة من الذراع المؤدية للارسال عقب الانتهاء من أداؤه . • دوران الجسم والتحرك إلى داخل الملعب نجده يتم بأقصى سرعة للاشتراك أو الاستعداد للعبة التالية.



(شكل ٩٢)
الذراع المرسلة (المؤدية) تظل ممتدة للخارج خلال الارسال

استكشاف أخطاء الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) وتصحيحها :

Error detection and correction for the round house floater serve :

يتضح مما سبق الاشارة إليه عند التطرق للارسال وأنواعه المختلفة ، أن جميع هذه الارسالات السابق تناولها ، تمثل مهارة قذف الكرة أمراً غاية فى الأهمية لنجاح الأداء المهارى لهذه الارسالات ، وفى حالة إذا ما وجد اللاعب صعوبة فى الأداء المهارى لأى نوع من أنواع الارسال السابق الاشارة ، فنحن نجد أن الارسال الخطافى الفلوتر *Round house floater serve* الناجح تماماً، يمثل مرحلة المراجعة الأولى *Frist check* لطريقة ودقة القذف ، فلو أفترضنا أنه أجاز وأتقن طريقة قذف الكرة فى هذا النوع من الارسال ، لسوف

يسهل عليه الكثير من الوقت والجهد فى استيعاب طريقة أداء الارسالات الأخرى مثل الارسال مع دوران الكرة .

وعليه فإننا نجد أن الأخطاء المشتركة والتى يتضمنها الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) تكون فى العادة نتيجة افتقار اللاعب إلى طريقة القذف المناسب أو الملائم والتعودة إلى الدقة ، حيث نلاحظ أن تلك الكرة المقذوفة عادة ما تكون منخفضة جداً ، وقريبة أكثر من اللازم ، أو بعيدة جداً عن الجسم .

وهنا فى هذا النوع من الارسال وجبت أيضًا النصيحة أسوة بباقى الارسالات السابق الاشارة إليها ، حيث يجب على اللاعب أيضًا أن يحاول حذف جميع الحركات الزيادة (غير المشتركة فى المسار الحركى للأداء) والتى يطلق عليها البعض الحركات غير الأصلية *To eliminete all extraneous* ، ولا يجب أن نغفل دور المعلم أو المدرب فى ضرورة التأكيد والتشديد على هذه الجزئية ، فبإصلاح هذه الحركات الزيادة نستطيع أن نجعل المسار الحركى فى طريقه الصحيح ، مما يضمن هنا توفير الوقت والجهد .

ولقد حاول المؤلف هنا استنباط كثير من الأخطاء التى يمكن أن تحدث بصورة كبيرة أو تلك الأخطاء الناتج عنها توتر أو تأرجح فى الأداء المهارى لهذا النوع من الارسال ، واضعاً أمام كل خطأ الطريقة لكيفية تصحيحه ، وذلك فى صورة ، يساعد كل من المدرس والمدرب ، على فهم هذه الأخطاء وطرق تصحيحها .

جدول (٢٤)

استكشاف الأخطاء الخاصة بالارسال الخطافى المموج (الفلوتر) وتصحيحها

الخطأ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
● الكرة المرسلة تتجه وتدخل فى الشبكة .	● لعلاج ذلك يجب أن يكون قذف الكرة عاليًا بالقدر الكافى ، حتى تستطيع الذراع أن تلمس الكرة فى

الخطأ Error	التصحيح Correction
	الامـتـداد الكامل لها ، أيضـًا أن يكون ذلك القذف للكرة قريبًا من الجسم .
● الارسـال لا يصل مطلقـًا إلى الشبكة، (ويظن اللاعب أن مـرجع ذلك ضـعف فـي قـوة الـذراع المرسلة) .	● اطلاقًا هذا تفكير خـاطئ ، للعلاج يجب أن يدور الجـسم بالداخل اتجـاه الشبكة ، ومؤخرة اليد يجب أن تتعامل مع الكرة فى حركة قطع لها (يجب أن تقطع الكرة *Must cut ball*) .
● الكرة تتجه خارج حدود الملعب ، أو فـوق الخطوط الجـانبـيـة أو خط النهاية .	● الخطأ هنا مـتـداخل ، وعليـه عند تصـحـيح أخطاء الخط الجانبى ، يجب على اللاعب أن يتأكد أن تكون طريقة القذف فى الموضع أو المكان المحتمل لها *Proper loction* ، والجـسم يدور للداخل أثناء لمس الكرة (ارسـال) ، ولكن بطريقـة لا يـتـجـاوزها (الكرة) ، (بمعنى آخر المبالغة فى دوران الجسم ، بطريقـة تجعل الجسم يتجاوز الكرة) . بينما عند تصحيح أخطاء خط النهاية يجب التـأكـد أن اليـد تلمس الكرة فى منتصفها الخلفى *Its center back* .
● يجـرى اللاعب المرسل خطوة أو ثلاث خطوات فى الاقتراب قبل أداء الارسال .	● على اللاعب المرسل أن يحذف ، أو يستبعد الحركات الغير أصلية والتى لا تشـتـرك فى المسـار السليم للحـركـة *Extranous movements* .

تدريبات متقدمة للارسال *Advanced serving drills*

تدريب رقم (٦٣) :

تدريب الارسال على حائط
Wall serve drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- أجعل اللاعبين أو الدارسين واقفين فى مواجهة حائط بجوار الملعب ، متباعدين عن بعضهم البعض حوالى ٥ أقدام .
- إعطى تعليماتك (المدرب أو المدرس) فى أن يكون كل لاعب محترساً وحذر من الكرات الأخرى التى ليست كرته عند ارتدادها من الحائط .

شكل (٩٣)

- فى هذا التدريب يسطيع اللاعبين أن يرسلوا الكرات اتجاه الحائط بمعدل سرعة خاص بهم ، والمختلف من لاعب إلى آخر .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- خط محدد مرسوم على حائط .
- كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل لاعبيك يقفون فى وضع الارسال *Aserving position* ، وعلى بعد (٢٠) عشرون قدماً من الحائط تقريباً (أى حوالى ٦م تقريباً) ، والذى يكون سبق وأن رسم عليه خط مناسب ارتفاعه بارتفاع الشبكة *The proper net hight* .
- قم ، بقذف الكرة عالياً ثم ارسالها داخل أو اتجاه الحائط .
- حاول أن يكون ارسالك متمثلاً فى النوعين التاليين :

– الارسال مع دوران الكرة لأعلى *The top spin serve* .

– الارسال الخطافى المموج *The round house floater serve* (الفلوتر) .

- حاول أثناء أداؤك للارسال أن تجعل الكرة تلمس الحائط وفوق الخط المحدد المرسوم على الحائط والموازى لارتفاع الشبكة .
- على كل لاعب يؤدى أن يتخيل نقطة الحائط لتكون بمثابة هدفه يتعامل معها عند أداء الارسال .
- خذ الوقت الكافى للتركيز قبل أداء الارسال .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

يترك لكل لاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالتدريب إما على :

– الارسال مع دوران الكرة لأعلى *Top spin serve* .

– الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *R.H. F.S.* .

– زود المسافة تدريجياً التى بينك وبين الحائط حتى تبعد لأكثر من ٣٠ قدم أو حوالى ٩م .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة التركيز على الكرة .

- حذف (أو الابتعاد) عن الحركات الزائدة .

- لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد (الكف) مفتوحة أولاً ثم دحرجة الأصابع باستدارة الكرة مصاحبة بحركة ثنى للرسغ .

- حدد المتابعة *Limit follow through* فى الارسال الخطافى المموج.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ تسع (٩) ارسالات من (١٠) ارسالات بطريقة الارسال مع دوران الكرة لأعلى *Top spin serve* .

- محاولة تنفيذ تسع (٩) ارسالات من (١٠) ارسالات بطريقة الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *The round house floater serve* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يتحرك لأقرب مسافة بالنسبة للحائط ، ويتدرج حتى يبتعد عن الحائط حوالى ١٠ أقدام .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يتحرك لمسافة أبعد من الحائط .

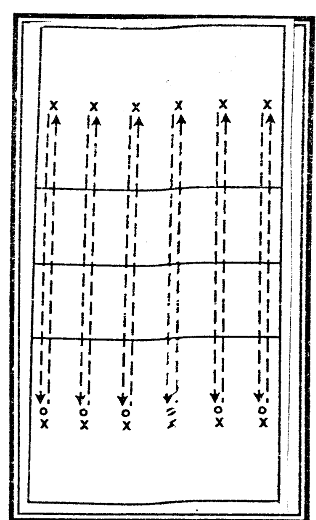
- ضع هدف على الحائط .

- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦٤) :

تدريب المساعد (الزميل) يرسل باتجاه الشبكة

Partner serve at the net drill



شكل (٩٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– اللاعبين (الدارسين) يقفا متقابلان على جانبى الشبكة بحيث يكونوا على بعد لا يقل عن (٥) خمس أقدام منها أى حوالى (١٥٠) سم ، يفضل أن تكون المسافة أبعد لو كان الفراغ يسمح بذلك ، أنظر شكل (٩٤) .

– على جميع اللاعبين (أو الدارسين) المؤدون لهذا التدريب ، لمن يكونوا أكثر ضرراً من كرات اللاعبين الشاردة التى حولهم .

– لو لاحظ (كل من المدرب أو المدرس) أن معظم كرات الارسال فى بدء التدريب بدون ضبط (أو احكام) ، فإنه من الضرورى اعطاء التعليمات لكل من اللاعبين أو الدارسين لكى يكون العمل على جانب (نصف ملعب) واحد من الشبكة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع (شبكة بكل ملعب) .

– كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على بعد لا يقل عن (٢) قدم من الشبكة أى حوالى م ٦٠ سم ، ترسل الكرة لتعبر من فوق الشبكة ، بدون أن تلمسها ، واتجاه الزميل المساعد الواقف فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) .
- يجب على اللاعب أو الزميل المساعد ، أن يكون قادراً على مسك الكرة التى أرسلت فى اتجاه بدون أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى اتجاه .
- يجب أن تكون اليد الضارية (المرسلة) فى اتجاه المساعد (الزميل) المستقبل .
- يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يوجه اللاعبين إلى ضرورة الاهتمام بوضع الكتفين ، إذ أنها أمراً فى غاية الأهمية فى توجيه الكرة إلى النقطة المحددة أو المختارة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية الاختيار إلى أى مكان فى الملعب يتحرك فيه اللاعب المساعد (الزميل) الآخر .

– يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لأداء أى من نوعى الارسال ، سواء كان الارسال مع الدوران الكرة إلى أعلى *Top spin serve* أو الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve* .

– يتدرج اللاعب فى الابتعاد عن الشبكة حتى يصل إلى خط النهاية .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- قذف الكرة بدقة .

- يتم لمس الكرة (لحظة الارسال) والذراع فى كامل امتدادها .

- الكتفان مربعة اتجاه المساعد (الزميل) أثناء اللمس .

- المتابعة بالنسبة للارسال مع الدوران الكرة لأعلى يجب أن تكون فى اتجاه الخاص بالارسال .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٧) سبع ارسالات من (١٠) من نوع الارسال مع دوران الكرة لأعلى *To.sp.s* .

- محاولة تنفيذ (٧) سبع ارسالات من (١٠) من نوع الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *R.H.F.S.* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض ارتفاع الشبكة .

- إجعل اللاعب (أو الدارس) يرسل من على مسافة قريبة .

- اسمح للاعب المساعد (الزميل) أن يتحرك لاستقبال الكرة المرسلة ، التى يكون متأكداً فى الوصل إليها . معتمداً فى ذلك على حجم الجهد .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

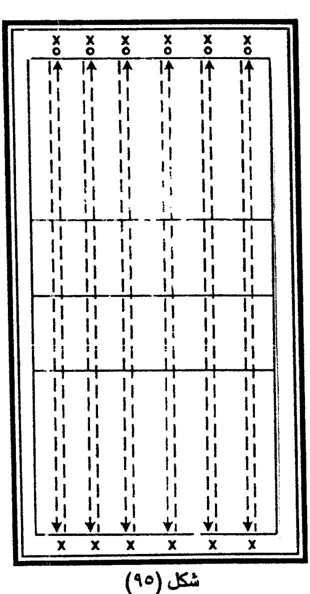
- إجعل الدارس (أو اللاعب) يرسل الارسالات من على مسافة بعيدة بالنسبة للشبكة .

- إجعل المستقبل (الزميل) يغير من موضعه أو مكانه باستمرار ، لكى يوجه إليه الارسال .

- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦٥) :

تدريب الارســـال من على خط النهاية *End line serve drill*



شكل (٩٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ربما يؤدى كل لاعب أو لاعبـــة الارســـال فى هذا التـــدريب بمعـــدل السرعة الخاص به .

- يجب على جـمـيع اللاعـبين (أو الدارسين) المشـــاركين فى أداء هذا التدريب أن يكونوا حاذرين من الكرات المرسلة الطويلة أو العالية المتجهة من نصف الملعب الآخـــر (الناحـــيـــة العكسية) .

- لو كان اللاعبين (أو الدارسين) المشاركين فى هذا التدريب يفتقدوا الضبط أو دقة الارسال ، يمكن لكل من المدرس (المدرب) أن يجعل العمل على جانب واحد من الشبكة .

- ربما يترك للأفراد المساعدين (أو المستقبلين) حرية المناداة على الارسال.

– يستبعد من هذا التدريب اللاعب (الدارس) والمنخفض فى مستوى الأداء المهارى لهذه المهارة (لفترة من الوقت) ، حيث يظل خارج حدود الملعب سواء كان مرسلاً أو مستقبلاً للارسال حتى نضمن سرعة أداء التدريب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة فى كل ملعب .

– كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين أو الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل اللاعبان أو المساعدان كل منهما فى وضع معاكس لبعضهما البعض من على خط النهاية .
- يتبادل اللاعبان أو المساعدان (الدارسان) اعادة الارسال تصاعدياً .
- يحاول أن يؤدى اللاعبان كلا النوعين من الارسال المتقدمة .
- ربما تهبط الارسالات المؤداة فى أى مكان داخل الحدود الخاصة بناحية الزميل (المساعد) من الملعب .
- على اللاعب المرسل أن يأخذ الوقت الكافى قبل الارسال *Take time before serving* .
- على اللاعب المرسل أن يأخذ نفساً عميقاً *Take a breath* .
- التركيز *Concentrate* .
- لا تندفع (المرسل) عند أداء الارسال *Do not rush the serve* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار لأى نوع من أنواع الارسال لتنفيذه .

- ربما يترك للاعب المرسل حرية التدريب على الارسال فى اتجاه أو ناحية معينة أو موضع أو نقطة خاصة فى الملعب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- إختار الاتجاه والوضع الخاص بالجسم طبقاً لنوع الارسال .
- ضرورة مراعاة القذف (الرمى) الجيد ، إذ أنه أمر أساسى .
- فى اللمس ، يجب أن تكون مؤخرة اليد هى التى تلمس الكرة .
- ضرورة اتمام المتابعة وأن تكون فى الاتجاه الخاص بالارسال .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٩) تسع ارسالات جيدة ، وذلك من (١٠) عشرة ارسالات من الارسال من أعلى مع دوران الكرة *Top spin serve* .
- محاولة تنفيذ (٩) تسع ارسالات جيدة ، وذلك من (١٠) عشرة ارسالات من الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض من الارتفاع الخاص بالشبكة .
- دع اللاعب (أو الدارس) حرية الارسال لأى نقطة أو موضع *Spot* على الملعب .
- خفض أهداف النجاح .

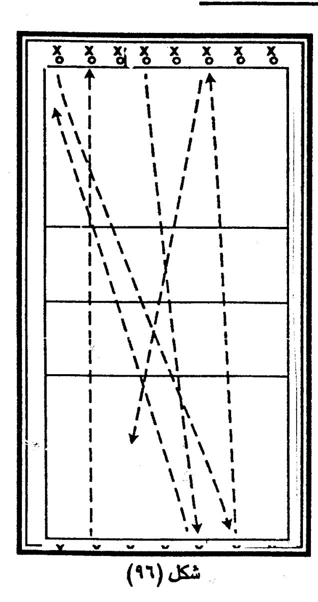
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يرسل ارساله إلى نقطة أو موضع معين فى الملعب .
- خفض أو نقص الارسالات المفقودة من العدد الكلى لها عند التسجيل.
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦٦) :

تدريب ملائم أو مناسب
Consistency drill



شكل (٩٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- ربما فى هذا التدريب يقوم كل لاعب (أو دارس) بأداء الارسال ، وذلك حسب معدلات السرعة الخاصة به (بكل لاعب) مع ملاحظة :
- أنه يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حاذرين من تلك الكرات المرسلة من الناحية العكسية من الملعب خاصة تلك الكرات العالية أو الطويلة ، وكذا الكرات الشاردة .

- ولاحظ (المدرس أو المدرب) خـلال تنفيـذ هذا التـدريب ، أن اللاعـبين يفتقدون الاتقان (أو الدقة والضبط *Lock control*) ، إجعل العمل فى هذا التدريب فى اتجاه واحد فقط (من نصف ملعب واحد ولاتجاه نصف الملعب الآخر) .

- يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يسـتـبـعـد هؤلاء اللاعـبين أو الدارسين ذوى المستوى المنخفض ، سواء كان مرسلين أو مستقبلين ، حتى نضمن سرعة أداء التدريب دون توقف ، شكل (٩٦) .

- يمكن أن يكلف كل من المدرب أو المدرس اللاعـبين أو الدارسين ذوى المسـتوى المنخـفض ببعض الواجبـات التدريبـية التى تسهم فى الارتفاع بمستوى أداء الارسال .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة لكل ملعب .
- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٣) ، والخاص بالارسال من على خط النهاية ولكن مع اختلاف أهداف النجاح .
- خذ الوقت الكافى قبل أداء الارسال *Take time before serving* .
- خذ نفساً *Take a breath* .
- التركيز فيما تقوم بعمله *Consenteration* .
- لا تدفع (تتخلص) من الارسال *Do not rush the serve* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من اللاعب أو الدارس حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لأى نوع من أنواع الارسالات لتنفيذه .

– يترك للاعب المرسل حرية تقرير اختيار الاتجاه أو المكان (الموضع المعين *Spot*) الذى يود الارسال إليه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– اختيار الاتجاه ووضع الجسم طبقاً لنوع التدريب .

– ضرورة الاهتمام بطريقة القذف (الرمى) للكرة فهو أمر أساسى وضرورى .

– مؤخرة اليد *Heaa of hand* يجب أن تلمس الكرة أولاً ، يليها دحرجة الأصابع .

– المتابعة النهائية يجب أن تكون فى اتجاه الارسال .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمس وعشرون ارسالاً جيدة بطريقة أداء الارسال مع دوران الكرة لأعلى .

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمس وعشرون ارسالاً جيداً بطريقة الارسال الخطافى المموج (الفلوتر) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إسمح للدارس بأن يرسل ارساله وهو أقرب للشبكة .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب (الدارس) يرسل ارساله فى اتجاه نصف واحد من الملعب (هنا من الممكن تقسيم الملعب من جانب لجانب (من الأمام للخلف)) .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٦٧) :

تدريب على دقة الارسال
Serve for accuarcy drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يجب على جميع (المرسلين) المؤدين للارسال ، أن يمكثوا (يظلوا) بجوار الأماكن المحددة لهم مسبقًا خلف النهاية ، شكل (٩٧) .

– ربما يقرر كل من المدرب أو المدرس أن يجعل اللاعبين المرسلين (كلا فى نصف ملعبه) يرسلوا فى وقت واحد ، أنظر شكل (٩٧) .

– على المدرب أو المدرس أن يتأكد من

شكل (٩٧)

تساوى اللاعبين المرسلين فى نصفى الملعب .

- من الممكن أداء هذا التدريب فى صورة منافسة ، وذلك من خلال جعل جميع المرسلين على امتداد واحد من الشبكة يوجهون إرسالاتهم اتجاه هدف محدد ، أنظر شكل (٩٧) .
- تحسب الإرسالات الصحيحة التى سقطت داخل الأهداف لكل فريق .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة لكل ملعب .
- أهداف ، شريط لاصق لتحديد خطوط (الهدف المربع) .
- كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى بدء التدريب ضع هدف من القماش *(Sheet)* على هيئة مربع طول ضلعه ١٠ أقدام فى أحد مراكز الدوران الست وممكن فى مركز (٥) أو (٦) أو (١) ، شكل (٩٧) .
- فى الجانب أو الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) ، يقف اللاعبين فى منطقة الارسال (الملغاة) ، الثلث الأول من خط النهاية ، وثم يقومون بأداء الارسال .
- حاول فى كل مرة تؤدى فيها الارسال أن يكون ناحية الهدف .
- فى هذا التدريب يجب أن يحاول التركيز فى الارسال على الأهداف فى الست مراكز الأساسية .
- يكون مركزك الرئيسى (أو الأساسى) عند أداء الارسال هو مفتاح النجاح التام فى توجيه الكرة إلى الهدف .

- يجب أن تكون جميع الارسالات المؤداة قانونية (حسب قواعد وقوانين اللعبة في هذا الشأن) .
- يستطيع المدرب أن يجعل ثلاث أو أربع لاعبين يؤدون الارسالات في وقت واحد أنظر شكل (٩٧) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتي :

– يترك للاعبين حرية اختيار أي نوع من الارسال يريد تنفيذه .

– يترك للاعب المرسل حرية تحرك أما لجهة اليمين أو اليسار داخل المنطقة المحددة له أثناء الارسال ، بما يضمن دقة وتوجيه الارسال داخل الهدف .

– ربما يترك للاعب حرية اختياره لأي هدف يفضل أن يبدأ به في الأول .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– **ضرورة الاهتمام بدقة رمى أو قذف الكرة .**

– **لمس الكرة يكون في الامتداد الكامل للذراع .**

– **مؤخرة اليد تقطع على الكرة .**

– حركة الطرقعة *Snap* (ثني رسغ اليد الضاربة لأسفل بقوة) ، عند تنفيذ الارسال بطريقة دوران الكرة لأعلى *Top spin* .

– الذراع المرسلة توجه ناحية الذراع .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) خمس ارسالات على الأقل بطريقة دوران الكرة

لأعلى *Top spin* تضرب الهدف من عشرة ارسالات ، كرر العمل على كل هدف .

- محاولة تنفيذ (٥) خمس ارسالات على الأقل بطريقة الارسال الخطافى المموج الفلوتر *Round house floater serve* ، اتجاه الهدف ، وذلك من عشرة ارسالات كرر العمل على كل هدف

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- استخدم (صمم) أهداف كبيره
- دع اللاعب المرسل يرسل من أى مكان على خط النهاية .
- خفض أهداف النجاح

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- استخدم (صمم) أهداف مصطنعة
- حدد للاعبين المرسلين مكان محدد على خط الارسال .
- إرفع أهداف النجاح

تدريب رقم (٦٨) :

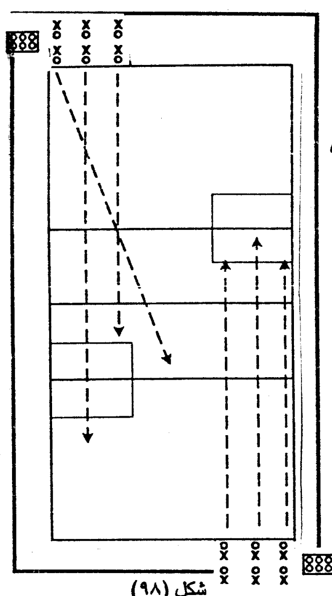
تدريب الفريق يرسل

Team serving drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (٩٨)

- إجعل كلا الفريقان يرسلوا ارسالاتهم اتجاه الأهداف المصممة ، فى نفس مراكز الدوران *Rotational position* ، أنظر شكل (٩٨) .
- يجب على كلا الفريقين أن يبدأ بنفس عدد كرات الطائرة .
- فى حدود ثلاث مرسلين للارسال يستطيعوا أن يرسلوا فى آن واحد (من منطقة الارسال الملغاة) .
- على كل لاعب أو دارس أن يكون حذراً من الارسالات التى تجئ من المجموعة المعاكسة ، خاصة عندما يكون الهدف المصمم أمام منطقة الارسال .
- حدد لاعبان ، شخصان يقوما بحساب الارسالات الجيدة وتسجيلها .
- العدد المسجل من الارسالات ممكن أن يكون مؤشراً لعمل الارسالات .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- أربع أهداف ، أو شريط لتحديد الأهداف .
- كرة واحدة لكل لاعب .
- عربة كرات لجمع الكرات *Ball cort* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- من خلال فريقين ، كل فريق مكون من ست (٦) لاعبين ، إجعل كل مجموعة تشكل فريق تقف فى منطقة الارسال الملغاة (الثلث الأول من خط النهاية) ، وذلك فى كل نصف من نصفى الملعب .
- حدد أو أرسم (صمم) أهداف على شكل مربع طول ضلعه الواحد (١٠) أقدام (وموجود *Set up*) فى نفس ترتيب الدوران على كلا الجانبين ، بالتحديد فى مركزى (٤) من كل نصف ملعب ، أنظر الشكل رقم (٩٨) .
- إجعل هناك عدد زائد من كرات الطائرة بجوار المنطقة المحدد منها تنفيذ الارسال ، شرط أن يكون عدد اللاعبين (الدارسين) فى المنطقة المحدد منها تنفيذ الارسال ، أنظر شكل (٩٨) .
- إجعل أثنان وثلاث مرسلين من كل فريق يبدؤن الارسال اتجاه الهدف .
- إجعل الفريقان يقوما بالعمل فى آن واحد .
- بعد الانتهاء من تنفيذ الارسال على كل لاعب منفذ للارسال أن يسترجع الكرات ويستعد للارسال مرة ثانية ، شرط أن يتم ذلك بسرعة وفى أقصر وقت .
- فى نفس اللحظة على أعضاء الفريق الآخر أن يأخذوا خطوة للقيام بالارسال .
- على المدرب أو المدرس أن يوجه المرسلين إلى تغيير أماكنهم باستمرار بعد كل تكرار .

- أيضـًا ضـرورة التـوجـيـه من جـانب المدرب أو المدرس لأن يكون أداء الارسالات بأقصى سرعة قدر المستطاع ، كما يجب أن يظل اللاعب مركزاً ويأخذ وقته الكافى .
- تكون المراكز الأولية ضرورية لنجاح الارسالات ، وهى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .
- يكون التركيز أكثر أهمية للنجاح عن السرعة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار لأى هدف يريد أن يرسل عليه .

– حرية تقرير أى نوع من أنواع الارسال يود تنفيذه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دقة القذف *Accurate toss* .

– التركيز *Concentration* .

– مرجحة الذراع اتجاه الهدف *Arm swing to target* .

– مؤخرة اليد تقطع الكرة *Heel of hand cuts into ball* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ارسالات لكل لاعب مضروبة اتجاه الهدف الأول الخاص بخصمك .

– حدد لكل لاعب هدف فى المراكز الست الأساسية بالملعب .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

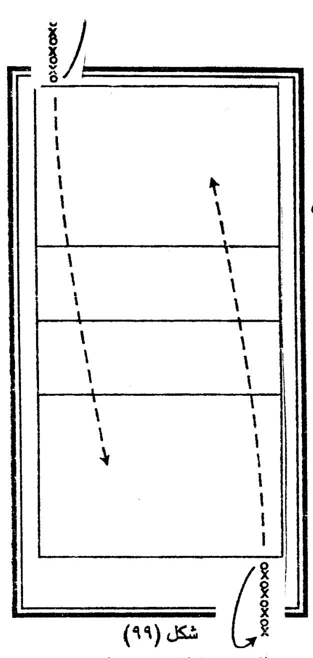
فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر مساحة الهدف .
- دع اللاعب (الدارس) يرسل من أى مكان على خط النهاية .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- نقص (قلل) مساحة منطقة الهدف .
- تخير الوقت ، وكذا الأسلوب الملائم لمحاولة تصويب الارسال على كل هدف .
- إرفع أهداف النجاح .



شكل (٩٩)

تدريب رقم (٦٩) :

تدريب ناقص اثنان

Minus two drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- إجعل كل لاعب يبدأ هذا التدريب ومعه كرة طائرة ، ثم يقوم بأداء الارسال ، وبسرعة يسترجع الكرة ، ويذهب إلى نهاية قطار اللاعبين المرسلين ، منتظراً دوره لتنفيذ الارسال مرة أخرى ، أنظر شكل رقم (٩٩) .
- يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حذرين وحريصين من تلك الكرات التى تجئ من الناحية العكسية لملعب الخصم (المجموعة العكسية لهم) .
- مع الفريق كبير العدد (الفصل كثير العدد) أجعل هنا فريقين أو ثلاث (معطيًا لكل فريق اسم) يقومون بالارسال من نفس المنطقة المحددة للارسال، ولو تم هذا يجب على كل فريق أن يحفظ التسجيل *Score* الخاص به .
- الفرص الأكثر المسموح بها أن يرسل كل لاعب ارساله اتجاه زميله المعاكس.
- الفريق الذى يجد صعوبة فى الأداء إجعل مجموع النقاط العكسية له هى الايجابية فقط .

- مـع مـلاحظة أن كـل ارسـال سئ من جـانب أى الـفريقين يكون بخـصم (بنقص نقطتان) من مجموع النقاط الكلية الايجابية .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- كرة واحدة لكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضع فى اعتبارك أن هذا التدريب مشابه للتدريب السابق .
- هنا ، يحتاج الارسال فقط لأن يهبط داخل حدود الملعب المعاكس .
- إجعل شخص واحد يرسل من على كل جانب .
- قسم الفريق الواحد إلى فرق ، بحيث لا يزيد عدد الفريق الواحد عن ست لاعبين على خط النهاية (الذى يمثل خط منطقة الارسال) .
- كل شخص يرسل مرة واحدة فقط قبل الشخص الذى يليه .
- أعمل على استرجاع الكرات المرسلة بأقصى سرعة .
- لكل أرسال قانونى يستحق الفريق المرسل نقطة ، بينما يخصم نقطتان من الارسال السئ (كعقاب) .
- الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يحصل على عشرون نقطة قبل الفريق الآخر .
- أيضاً عليك أيها اللاعب المرسل أن تحصل على ارسالات ايجابية أكثر داخل ملعب الخصم قبل الفريق الآخر .
- يجب على كل لاعب مرسل أن يأخذ الوقت الكافى مع التركيز قبل تنفيذ الارسال .

- التزاحم والاندفاع *Rushing* يكون فى سرعة استرجاع الكرة المرسلة والعودة إلى نهاية قطار الارسال .
- هذا التدريب يتضمن اقلال الضغط الذى من الممكن أن يكون مشابه للمباراة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار لنوع الارسال التى تفضل أن تبدأ به أولاً .

– حرية تقرير الأوامر الخاصة بالارسال .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التركيز *Concentrate* .

– خذ وقتك *Take your time* .

– قذف ممتاز للكرة *Excellent ball toss* .

– مرجحة الذراع اتجاه الهدف *Arm swing to target* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– (٢٠) عشرون نقطة للفريق الفائز يحاول الوصول إليها .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

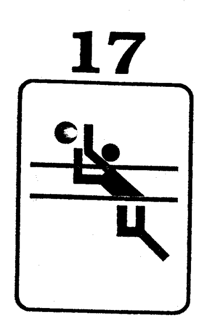
– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الفريق يحاول أن يصل إلى هدف الدجاج خلال الوقت المناسب.
- إجعل المرسل يرسل ارسالاته اتجاه النصف الطولى المعاكس لملعب الخصم (من الأمام للخلف ، أنظر رسم التدريب رقم (٥) ، (٦)) .
- أرفع أهداف الدجاج .

17



الفصل السابع عشر

المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية الفردية

Individual defensive skills

- الدرجة *Rolling* .
- معدل الدحرجة .
- استكشاف المهارات الدفاعية الفردية .
- الانبطاح *Sprawl* .
- معدل الانبطاح .
- استكشاف أخطاء الانبطاح وتصحيحها .
- تدريبات على المهارات الدفاعية الفردية .

المهارات الدفاعية الفردية
Individual defensive skill

تمثل المهارات الدفاعية الفردية *Individual defensive skill* ، أهمية كبيرة للاعبى الكرة ، فهى من المهارات التى يجب أن يجيدها جميع اللاعبين اجادة تامة ، لتصبح على قدم المساواة مع بقية المهارات الأساسية الأخرى ، وحتى نستطيع أن نطلق على هؤلاء اللاعبين المدافعين ، فدائين الألعاب والمهارات الخطرة فى الكرة الطائرة ، فالمهارات الدفاعية الفردية المتمثلة فى الدحرجات ... *Rolling* ، الانبطاح *Sprawling* ، الدفاع الغاطس الطائر *Diveing* ، عادة ما تكون ضرورية للاعبى المستوى العالى .

ويجب على كل مدرب (أو مدرس) أن يعطى الأفضلية والأولية لتعليم اللاعبين نماذج التحركات الجيدة ، وفى المستوى المبتدئ أو الأولى *At the begining level* ، نجد أنه فى الغالب ما يكون هناك ضرب الكرة بصورة كافية ، كذلك ليس بالضرورة لدى هؤلاء أن نجد فيما بينهم يجيد مهارات الدفاع الفردى من الدحرجة ، أو *Sprawl* ، أو الدفاع الغاطس .

وفى الصدد ، يجب أن نوجه الاهتمام والنصح للاعبين فى ضرورة التحرك الجيد والسريع لاتجاه الكرة حتى يستطيعوا تنفيذ الدحرجة ، أو *Sprqwl* والتى فى العادة نحتاجها بمهارة نادرة وفى كثيراً من الأحيان تعتبر المهارات الدفاعية الفردية من المهارات المثيرة فى مشاهدتها ، والتى يستخدمها اللاعبون عندما لا تكون هناك ضرورة لذلك ، وهنا يكون الغرض الوحيد من ذلك هو انتزاع اعجاب الجماهير المعبر عنه بالتصفيق ، وعلى كل حال فنحن نجد أنه عند تنفيذ هاتان المهارتان الاثنتان ، أن هناك صعوبة فى الرجوع مرة أخرى إلى الوضع الأساسى للجسم ، للاستعداد للعبة التالية ، وعلى العموم فيرى معظم المتخصصين فى مجال تدريب وتدريس الكرة أنه يجب أن تستخدم هذه المهارات بقدر قليل قدر المستطاع ، عند أداء أى من مهارتى الدفاع ، كما يوصى هؤلاء المتخصصين بضرورة أداء هذه المهارة بصورة صحيحة ، بما يضمن سرعة عودتهم إلى وضع الاستعداد الأصلى ،

وهذا لا يتأتى إلا من خلال وضع أجسامهم قريبة جداً من الأرض قدر المستطاع قبل تنفيذ مرحلة اللمس (للكرة) عند تنفيذ هذه المهارات ، هذا يعنى أنه عندما يلمس الجسم الأرض أو يصطدم بالأرض نسبياً يكون تأثير هذه الصدمة قليل نسبياً.

الدحرجة *Rolling* :

الدحرجة ، نعنى بها مقدرة اللاعب على الامتداد داخل المسافة المحددة (الاتساع) للحاق بالكرة ، وعادة ما تفضل الدحرجة *Rolling* لأنها تسمح للاعب بالعودة إلى وضع الوقوف على قدميه بسرعة وسهولة كذلك بانسيابية، وذلك فى حركة متصلة غير متقطعة .

وعلى العموم فنحن نرى أن العديد من المدربين أو المدرسين أيضاً يقومون بتدريس نماذج لحركات خاصة ، اعتقاداً منهم أن هذه الحركات الخاصة ترفع من مستوى أداء الدحرجة ، والحقيقة تخالف ذلك حيث أن هذه الحركات الخاصة بتأدية الدحرجة أكثر حداثة ، حيث أن هذه الطريقة الخاصة بالدحرجة ليس بدرجة عظيمة من الأهمية ويندر استعمالها الآن كما سبق وأشرنا .

أن المظهر الرئيسى والهام الخاص بالدحرجة ، هو الذى ينفذ وفيه جسم اللاعب المؤدى منخفضاً جداً من الأرض ، أيضاً حقيقة أخرى ، وتتمثل فى أنه يجب على جميع اللاعبين عند تأدية الدحرجة أن يجعلوا الأجزاء الأولى من الجسم هى التى تلمس الأرض أولاً ، والمتمثلة فى عضلات الألية والعضلات الكبيرة ، حيث تعمل هذه العضلات كوسائد طبيعية لتقليل قوة اصطدام جسم اللاعب بالأرض .

ولا يكتفى بذلك فقط بل هناك من الأفكار والأشياء التى يجب أن يضعها اللاعبين فى عقولهم عندما يقوموا بتنفيذ الدحرجة وهى أن يتحركوا بسرعة اتجاه الكرة ، خافضين الجسم اتجاه الأرض ، وهذا تأكيد آخر على أهمية خفض جسم اللاعب وقربه من الأرض ، أن مثل هذه الأمور جميعها تمثل خطوة استراتيجية طويلة يستطيعون من خلالها العودة إلى الوضع الأصلى وهو وضع الوقوف .

معدل الدحرجة *Rolling reting* :

تعتبر المهارة الدفاعية المسمى بالدحرجة *The roll* من المهارات التى يختلف مستوى أدائها من مستوى لاعبين إلى آخر ، فعند تعليم هذه الدحرجة نجد أن هناك العديد من الأمور الفنية التى لا يستطيع مثلاً لاعبى المستوى الأولى (المبتدئ) القيام بها مما يترتب عليه انخفاض مستوى الأداء عند هؤلاء، وذلك خلال المرحلة الفنية – الثلاث (الاستعداد – التنفيذ – المتابعة) عنه فى حالة المستوى المتوسط ، الذى من خلاله نجد اتجاه أو هدف عام بتقدم اللاعبين النسبى إلى تقليل العديد من الأخطاء ، ووضع المهارة فى خط المسار الحركى السليم لها والبعد عن الحركات الزائدة – وبصفة عامة الاتجاه إلى الهادفية ، بعكس المستوى المتقدم ، الذى يتمثل اتجاهه العام من جانب لاعبى هذا المستوى إلى الوصول إلى مرحلة الانجاز الأمثل .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نضع معدلات أداء الدحرجة خلال مراحلها الفنية الثلاث الاستعداد *Perpartion* ، التنفيذ *Execution* ، المتابعة *Follow throught* ، وذلك لدى لاعبى المستويات الثلاث المبتدئين *Beginner* ، والمتوسطين *Intermediat* ، وكذا المستوى المتقدم *Advanced level* ، وذلك فى صورة جدول توضيحى يسهم إلى حد كبير فى مساعدة كل من المدرس والمدرب وحتى جميع العاملين فى مجال الكرة الطائرة لأن يتفهم خصائص الأداء المهارى لكل مستوى من المستويات الثلاث ، كذلك فى مساعدته لارشاد اللاعبين نحو أفضل طرق الأداء والوصول بهم من المستوى المبتدئ إلى المستوى المتقدم مروراً بالمستوى المتوسط .

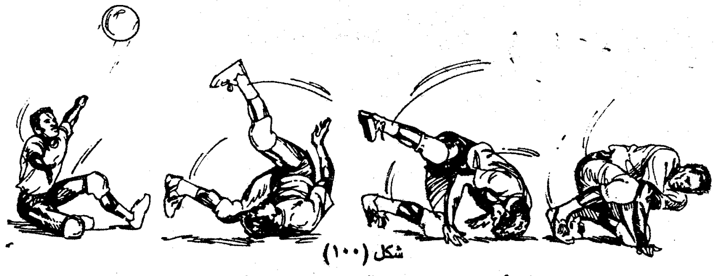
جدول (٢٥)

معدل الدحرجة *Rolling ratting*

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	نجـد أن لاعبى هـذا المستوى فى هذه المرحلة يتسم أدائهم بالخصائص التالية: • عدم المحافظة على وضع القدمين معاً ، والتحرك إلى الكرة من الوضع العالى جداً بواسطة اليدين معاً . • وضع الجسم عاليًا خلال تنفيذ الحركة .	يتميز لاعبى هذا المستوى بالابتعاد النسبى عن الحركات الزائدة وأصبح الأداء يميل إلى الهادفية فنجد : • التحرك اتجاه الكرة تحسن حيث تكون اليـدان متباعدتان ، مع محاولة الوصول إلى نقطة التنفيذ الصحيحة . • وضع الجسم مازال عاليًا فى مرحلة الاستعداد .	وفى هذا المستوى أصبح اللاعبين متفهمين لخصائص المهارة إلا أن هذا يتطلب منهم محاولة تنفيذ الآتى : • عليهم الوصول إلى اتجاه نقطة لعب الكرة ، وذلك من خلال خطوة طويلة خاصة الخطوة الأخيرة . • لابد من التأكيد على ضرورة خفض الجسم اتجاه الأرض قبل التنفيذ .
التنفيذ *Execution*	وفى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى مازالو يفتقدون الأداء الأمثل ، إذ أنهم يميلون إلى الآتى: • ضرب الأرض	وفى مرحلة التنفيذ نجد أن لاعبى هذا المستوى فى طريقهم إلى الأداء شبه الصحيح إلا أن عليهم الاهتمام بالنقاط التالية : • الجسم لابد أن	وفى هذا المستوى نجد أن الأداء قد اتسم بالهادفية وفى طريقهم إلى الأداء الأمثل حيث نجد : • الجسم تقريبًا

Advanced Level المستوى المتقدم	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Criterion* الميزان
أصبح يلمس الأرض. ● لعب الكرة (التعامل معها) قبل لمس الأرض ● طبيعة التحرك من داخل الدحرجة، وذلك بعد لعب الكرة.	ينخفض نحو الأرض بانسيابية . ● لمس الكرة قبل ضرب الأرض معظم الوقت . ● الدحرجة أصبحت طبيعية ، أجزاء الجسم الكبيرة تعمل كوسائد عادة تلمس الأرض أولاً .	بقوة أكثر من اللازم. ● لعب الكرة (التعامل معها) بعد لمس الأرض . ● لا يكون هناك ضبط أو اتقان لعمل الجسم ، خاصة عند لمس الأجزاء المحددة من الجسم كوسائد أولاً وبالتالى لا يكون هناك تدحرج .	تابع التنفيذ *Execution*
● حركة الدحرجة سريعة وسهلة ، وتحت بالأجزاء أو العضلات الكبيرة المحددة كوسائد . ● لمس الأرض أولاً، أنظر شكل (١٠٠). ● اللاعب أتخذ الوضع الدفاعى العالى *Dig high* اتجاه منتصف الملعب .	● نتيجة الانخفاض الجيد وصل الجسم إلى الوضع الدفاعى العميق .	● لا ضبط ولا تحكم فى التمرير الدفاعى العميق *Dig Pass* .	

Criterion الميزان	Beginning Level المستوى المبتدئ	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Advanced Level المستوى المتقدم
المتابعة *Follow Through*	وفى المرحلة الأخيرة من الأداء مازال متوتراً ، نتيجة ارتباط هذه المرحلة بالمرحلتين السابقتين حيث نجد أن اللاعب : • مازال يجد صعوبة فى العودة على القدمين . • بصعوبة يضع الكرة على قدم واحد . • يسكن (يثبت) اللاعب فى مكان معين (متصلب) .	أما بالنسبة للمرحلة الثالثة (المتابعة) ، نجد أن لاعبى هذا المستوى عليهم : • العودة على القدمين بأقصى سرعة . • مازال يسكن فى الوضع فى معظم الوقت ، بعد الانتهاء من التعامل مع الكرة.	وفى هذه المرحلة التى تعتبر مؤشر جيداً للتسلسل السليم إلى الحركة نجد أن لاعبى هذا المستوى أصبحوا : • العودة على القدمين بسرعة ، الوصول إلى داخل الوضع السليم والاستعداد . • لديهم شعور جيد لوضع الكرة والتعامل معها ، وبالتالى سوف يجدونها سهلة.



شكل (١٠٠)

استكشاف أخطاء الدحرجة وتصحيحها :

Error detection and correction for the roll

تعتبر مهارة الدحرجة من المهارات الفردية الدفاعية التى قد يتبادر إلى

الذهن من أول وهلة أنها سهلة الأداء ، يستطيع كل منا أن يقوم بها باعتبارها أحد الحركات الأكروباتية، قد يكون هذا صحيح إذا ما أوديت هذه الحركة، كحركة ليس لها ، معنى ، والعكس صحيح ، خاصة إذا ما ارتبطت بالتعامل مع أداة (الكرة) ، كذلك أرتبط بتنفيذ واجب دفاعى ، وأخيراً التجهيز فيها لحركة قادمة أو عمل أو متطلب معين بعد الانتهاء منها، لذلك فهى هنا تصبح من المهارات المركبة أدائياً، حيث أننا نجد من وضع الوقوف، هناك كرة قادمة بشكل معين على اللاعب أن يتعامل معها، خاصة إذا كانت بعيدة عنه أو بزاوية سقوط حادة على أحد جانبيه ، فنجد أنه أصبح مكلفاً باتخاذ القرار وبسرعة ، عليه تغيير وضع جسم إلى الوضع المنخفض ، ثم مقابلة الأرض ... الخ من طرق الأداء السابق الاشارة إليها في مراحلها الفنية الثلاث، وفى هذا الصدد نجد أن احتمال الخطأ التكتيكى أو الفنى أمراً وارداً خاصة مع اللاعبين المبتدئين ، لذلك ينصح المتخصصين فى مجال تعليم وتدريب الكرة الطائرة ، عند تطرقهم إلى مهارة الدحرجة الدفاعية بالتوصية إلى ضرورة الأولى الرئيسية بأداء الدحرجة على مرتبة أو حصيرة (أو ملعب نجيل) ، وذلك لفترة ، ولكن بمجرد ما يتسيد اللاعبون المقدرة فى الخطو السليم اتجاه الكرة ، وأصبحوا يجيدون الخفض الجيد لوضع الجسم وتقريبه لأقصى درجة من الأرض فى انسيابية ، هنا من الممكن أن تكون الدحرجة بأمان على الأرض ، وبدون استخدام المرتبة الاسفنجية ، الحصيرة ، ولقد حاولنا هنا أن نتطرق إلى استكشاف مجموعة من الأخطاء التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ هذه المهارة الدفاعية (الدحرجة) ، ولها تأثير على كيفية التعامل مع الكرة، كذلك ربما تؤدى إلى اصابة اللاعب، ووضعناها فى جدول خاص وأمام كل خطأ طريقة تصحيحه بهدف مساعدة كل من المدرس أو المدرب فى التغلب على هذه الأخطاء توفيراً للوقت والجهد .

جدول (٢٦)

استكشاف أخطاء الدحرجة وتصحيحها

Error detection and correction for the roll

الخطأ Error ⦸	التصحيح ✔ Correction
• خبرة ومستوى اللاعب تجعله غير مريح عندما يلمس الأرض .	• على المدرب (المدرس) أن يشدد ويؤكد على وضع اللاعب ، خاصة فى الخطوة الأخيرة التى يقوم بها فى اتجاه الكرة *The last stride* ، والتى (شبه منزلقة) ، ونتيجة هذه الخطوة ينخفض

الخطأ Error	التصحيح Correction ✓
	الجسم أتوماتيكيًا ، قريبًا من الأرض ، ولا ينسى أن يتشدد فى توجيه اللاعب إلى عـرض أو الاتساع هذه الخطوة ، الأقرب لاتجاه الأرض .
● يلمس اللاعب الأرض فى الأول ، محاولة منه فى ضرب الكرة .	● فى الدحرجة ، يجب أن يكون لمس الكرة مـحددًا (مـتى؟) ، وذلك عندما يكون اللاعب فى وضع السـقـوط ... *Folling posture* ، ولكن ذلك قـبل حدوث اللمس مع الأرض ، أيضًا وفى الحقيقة يجب أن ينظر إلى الدحرجة على طريقـة خـاصـة للاسـترداد أو الاسـترجـاع *Spicial method of recovery* ، وليس الطريقـة الخـاصـة بلعب الكرة .
● اللاعب غير قادر على العودة إلى وضع الوقـوف على كـلا القـدمين ولكن يظل على الأرض .	● بمجرد ما تبدأ الدحرجة ، يجب أن تكون جاذبية الحركة طبيعية ، وهذه تجعل ، أو تهيئ اللاعب للوصول على كـلا القـدمين ، شـرط أن يكون هذا باسترخاء ، حتى نضمن حدوثه .
● اللاعب لا يدع الكرة تسقط لأسفل (أو تنخفض لأسفل) بصورة كافية قبل أن يلعبها (أو يتعامل معها) .	● إذا ما كـانت الكرة فى الوضع عـاليًا *High position* ، يكون فى استطاعة هذا اللاعب أن يلعبها من هذا الوضع ، وهنا نجد أنه لا داعى لتنفيذ الدحرجة ، بينما لو كان اللاعب فى وضع أكـثر انخفاضًا *Low posture* ، نجد أنه على اللاعب أن يدع الكرة تسـقط لأسـفل ، وكذلك يكون الوقت المستغرق هنا للعب الكرة ، ثم يستكمل الدحرجة .

الخطأ Error	التصحيح Correction
• التمرير الدفاعي العميق للكرة The dug ball (هدفه احضار الكرة) يحتاج إلى كفاءة لكي يتم لعبها بواسطة لاعب آخر بسهولة ويسر .	• يعتبر الغرض الأساسي من اللاعب المؤدى للتمرير الدفاعي العميق The dugging ، هو انقاذ الكرة ومنعها من ملامسة الأرض ، وعليه فإن هذا الأمر يتطلب أن يكون هذا اللاعب قرب الكرة، التى تكون على ارتفاع يتراوح من ٥ إلى ١٠ قدم بالنسبة لقمة الشبكة، ولذلك عند لعبها فإنها تظل فى ملعبه (اللاعب) أو ملعبها (اللاعبة) .

الإنبطاح Sprawl

مهارة أخرى من المهارات الدفاعية الفردية إلا وهى مهارة الإنبطاح Sprawl وهى مهارة متطورة مشتقة من مهارة أخرى ، فضلنا أن نطلق عليها الغطس (Dive) وبالتحديد تسمى الدفاع الغاطس العميق Dive ، أو الدفاع الغاطس الطائر نظراً لتشابه وتلقائية الأداء مع الغطس ، فهناك طيران من جسم اللاعب ، ثم مقابلة الأرض بحركة شبيهة بحركة الغطس ومقابلة الماء فى رياضة السباحة .

عموماً نحن نرى أن كثيراً من اللاعبين يجدوا صعوبة فى تنفيذ تلك المهارة (الدفاع الغاطس العميق) ، وذلك بسبب الكفاءة الخاصة بالقوة العضلية للذراع In sufficient arm strength ، والتى بواسطتها تلحق سقوط وزن الجسم .

أن هذه المقدرة الخاصة بالكفاءة العضلية للذراعين تكون ضرورية للدفاع الغاطس العميق بدون حدوث اصابة ، بعكس المهارة الدفاعية المشتقة المعروفة بالإنبطاح ، حيث أنه ليس من الضرورى للاعب أن يلحق وزن الجسم بالذراعين ، أيضاً فى المهارة الدفاعية موضوعنا هنا الإنبطاح Sprawl ، عادة ما تكون القوة الخاصة بسقوط الجسم موزعة فوق أكثر من منطقة للجسم ، وكما سبق الاشارة عند تناولنا للمهارة الدفاعية الدحرجة Rolling ، يكون

الهدف منها استرجاع (استرداد) *Retrieve* الكرة التى تكون بعيدة جداً عن الاتجاه المحدد لها ، لكى نسمح للتمرير الدفاعى العميق ، وعلى كل حال هذا بالنسبة للكرات البعيدة ، ولكن ما الذى يحدث فى الكرات التى لا تسقط أمام اللاعب ، وبالتحديد على مسافة منه ؟

هنا ، على كل حال عادة ما يكون استخدام الإنبطاح *Sprawl* لاستلام (التعامل) مع تلك الكرات والتى لا تكون سقطت أمام اللاعب ، مع ملاحظة ومدعاة أمراً غاية فى الأهمية ، وهو أن الانبطاح لا يسمح للاعب بالعودة على قدمه بسرعة كما هو الحال فى مهارة الدحرجة .

وبصفة عامة ، وكنصيحة ، وتوجيه رئيسى ، فإن الدحرجة أفضل طريقة للعب الكرة خاصة عندما يكون هناك اختيار أدائى من جانب اللاعب للعب الكرة .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نضع معدلات أداء الإنبطاح خلال مراحلها الفنية الثلاث الاستعداد *Prepartion* ، التنفيذ *Execution* ، المتابعة *Follow through* ، وذلك لدى لاعبى المستويات المختلفة (المبتدئ – المتوسط– المتقدم) لمساعدة كل من المدرب أو المدرس فى فهم الكثير من الحقائق التى تتعلق بالمراحل الفنية الخاصة بأداء هذه المهارة لتكون نصب أعينهما عند التعليم أو التدريب على هذه المهارة .

جدول (٢٧)

معدل الإنبطاح *Sprawl rating*

Criterion الميزان	*Beginning Level* المستوى المبتدئ	*Intermediate Level* المستوى (المتوسط)	*Advanced Level* المستوى المتقدم
الاعداد *Preparation*	نجد أن لاعبى هذا المستوى فى هذه يتميزون بالخصائص التالية:	ولاعبى هذا المستوى بدأ استيعابهم للمهارة ولكنهم مازالوا يتميزون بالآتى :	وفى هذا المستوى نجد أن اللاعبين أصبح أدائهم يتسم بالهادفية ، والأداء يتميز بأنه فى طريقه الصحيح ، حيث أصبح اللاعبين يتميزون :

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
• باستمرار واستكمال للحركة للدخول فى حـركـة Sprawl الانبطاح . • الحكم على الكرة أصبح صحيحًا ينتج عنه التحرك السليم إلى نقطة التنفيذ .	• الخطوة صحيح أنها باتجاه الكرة ولكنها توقف قبل التنفيذ . • حكمهم أصبح صحيحًا على مكان أو موضع الكرة .	• أنهم لا يأخذون خطوة طويلة كافية اتجاه الكرة . • لا يكون حكمهم صحيحًا فيما يختص بموضع الكرة .	تابع الاعداد Preparation
نجد أن لاعبى هذا المستوى مازال أدئهم يتميز بالهادفية أدائهم بالهادفية ، والأداء فى طريقه الصحيح، فمثلاً فى هذه المرحلة الأساسية نجد أن اللاعبين : • وضع الجسم المنخفض بالنسبة للأرض مع خطوة للأمام . • تنفيذ تمرير دفاعى عميق للكرة Digging ball ، مع وجود الجسم فى وضع منخفض بالنسبة للأرض ،	وفى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يقومون بالآتى : • الوصول إلى وضع منخفض مبكرًا فى انتظار الكرة . • محاولة لعب الكرة مبكراً ، قبل أن تصل إلى وضع منخفض بصورة كافية ، ولكن قبل أن يلمس	وفى هذه المرحلة مازال اللاعبين فى هذا المستوى يتميزون : • اللاعب يلعب الكرة والجسم عالى جدًا مع محاولة ايقاف الوزن (قبض الوزن) باليدين بالذراعان . • ضرب الأرض قبل لمس الكرة .	التنفيذ Execution

Advanced Level المستوى المتقدم	Intermediate Level المستوى (المتوسط)	Beginning Level المستوى المبتدئ	Criterion الميزان
يحاولا الاحتفاظ بالكرة في نصف ملعبك ، أنظر شكل (/). • أرفع (الجسم) للأمام بالقدم الخلفية لتتظاهر بالانزلاق الجيد للصدر . • مع ضرورة فرد الرجل الخلفية .	الجسم الأرض. • يجب التأكيد على ضرورة وضع أحد الركبتين جانباً .	• الجسم يضرب الأرض ، مع ملاحظة ألا تكون هناك محاولة للانزلاق . • لا يضع أحد الركبتين جانباً .	تابع التنفيذ Execution
لاعبى هذا المستوى يقدمون لها نهاية طبيعية للحركة حيث يكون أدائهم فى هذه المرحلة يتميز بالآتى : • الامتداد بالتزحلق خلال المسافة المحدد والكافية باتجاه القوة. • العودة على القدمين يتم بسرعة . • هناك استعداد طيب للعبة التالية.	وفى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يميلون إلى: • لمس الأرض بالتزحلق ولكن لا يتم ذلك بسهولة أو نعومة بمعنى عدم الانسيابية . • العودة على القدمين وجدت ولكنها تتم ببطئ • هناك محاولة تتمثل فى الاستعداد للعبة التالية ، ولكن هذا يتم بتأخر كبير.	لاعبى هذا المستوى تصبح هذه المرحلة (المتابعة) دليلاً قاطعًا على عدم استيعابهم أصول الحركة حيث يتم : • ضرب الأرض ولا ينزلق . • لا يستطيعون الوقوف على القدمين . • ليس هناك استعداد للمشاركة فى اللعبة التالية .	المتابعة Follow Through

استكشاف أخطاء الإنبطاح وتصحيحها :
Errors detection and correction for the sprawl

عادة ما تكون الأخطاء الفنية التى ترتكب أثناء تنفيذ المهارة الدفاعية الفردية المعروفة باسم *Sprawl* عادة أخطاء سهلة لأن تكتشف ، فنحن نجد أن اللاعب لا يصل إلى الوضع المنخفض أثناء لمسه للأرض بقوة كبيرة وكافية متفق عليها ، ولهذا فإن احتمال اصابته احتمالاً كبيراً جداً ، وعليه فإننا نلاحظ أنه إذا ما حاول اللاعب أن يلعب الكرة بعد لمسه للأرض مباشرة ، فإن ذلك سوف يسبب متاعب فى الأداء الحركى للمهارة ، وبالتالى فإن الانبطاح لا يكون سهلاً وبانسيابية ونعومة *Smooth* ، أيضاً بالنسبة للمهارة الدفاعية المسماة بالتمرير الدفاعى العميق للكرة *Dig ball* فسوف نجد أنه ليس من المقبول أو المتناول لعب الكرة ، إلا إذا كانت الكرة عالية بما فيه الكفاية حتى يسمح للفريق بأن يلعبها وبتوزيعها سهلة ، حيث أنها وصلت إلى منتصف نصف الفريق المدافع سهلة لهم ليتم توزيعها بسهولة ويسر .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نشير إلى بعض الأخطاء التى ترتكب أو من الممكن ارتكابها لحظة تنفيذ المهارة الدفاعية الفردية المسماة بالانبطاح ، واضعين تلك الأخطاء فى صورة جدول ، وأمام كل خطأ كيفية تصحيحه ، حتى يمكن لكل من المدرب أو المدرس علاج هذه الأخطاء وإذا ما صادفه مثل هذه الأخطاء أو حتى المشابهة لها توفيراً للجهد والوقت ، وخاصة لدى لاعبى المستوى المبتدئ وكذا لاعبى المستوى المتوسط وكلاهما يمثل لاعبى المستويات المختلفة الموجودة فى الكرة الطائرة .

Slide to dissipate force of dig.
شكل (١٠١)

Low body position for digging.
شكل (١٠٢)

جدول (٢٦)

استكشاف الأخطاء الخاصة بالانبطاح وتصحيحها

Errors detection and correction for the sprawl

الخطأ Error	التصحيح Correction
● اللاعب لا يسمح فى الأول للكرة لأن تسقط منخفضة فى اتجاه الأرض بصورة كافية .	● يجب على اللاعب أن يحاول لعب الكرة عالياً وهى على ارتفاع حوالى ٢ قدم (أى حوالى ٦٠سم) فوق الأرض.
● اللاعب يلمس الأرض قبل لمسه للكرة .	● تصحيح ذلك بأن يوجه المدرب أو المدرس اللاعب إلى أن يعرف أنه بمجرد ما يلمس الأرض فإن المدى الممكن (المسافة) الذى يمكن أن يغطيه، يكون عادة محدوداً جداً ، وعليه فإنه إذا لمس اللاعب الأرض مبكراً ولم يكن فى الموضع الصحيح *Correct location* ، فإنه سوف لا يكون فى استطاعته لعب الكرة ، لذلك يجب عليه (اللاعب) أو عليها (اللاعبة) أن يكون قادراً مسبقاً على تقرير التوقيت الصحيح لموضع الكرة قبل لعبها .
● اللاعب ليس فى مقدرته العودة (الوقوف) على قدميه مرة أخرى.	● يجب على اللاعب أن يستعد للعودة على القدمين بسرعة ، وهذا لا يتأتى إلى بعد استيعابه السليم للمراحل الفنية الثلاث (الاستعداد ، التنفيذ ، المتابعة) عند بدء تعلم المهارة .

شكل (١٠٣)

تدريب رقم (٧٠) :

تدريب الدحرجة بدون الكرة
Roll without ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ينتشر اللاعبين أو الدارسين مع ملاحظة أنه :

– يجب على كل (دارس) أو (لاعب) أن يكون حوله أو حولها (لاعبة) مسافة واضحة حوالى (١٠) أقدام أى حوالى ٣,٥م، وفى حالة إذا ما كان الفراغ محدود بين اللاعبين، يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يتحكم فى تدريبات الدحرجة ، حتى يستطيع كل لاعب أو لاعبة أن يتدرب فى نفس الوقت والاتجاه .

شكل (١٠٤)

– من الممكن تنفيذ هذا التدريب فى الأول على حصيرة أو ومرتبة للتغلب على عامل الخوف ، مع اعطاء احساس الأمان .

– ولكن يجب ملاحظة أنه إذا تحرك أو أدى اللاعب أكثر من دحرجة متتالية يجب أن تتحرك المرتبة بسرعة معه قدر المستطاع عن طريق لاعب مساعد ، إذا أن استعمال مراتب ثابتة سوف يجعله متقيداً ومرتبط بمكان واحد .

- يجب على كلا من المدرب أو المدرس أن يشجع لاعبيه (أو دارسيه) خاصة المبتدئين بارتداء وسائد الركبتين *Knee pads* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- مراتب أو حصير *Mats* ، وهى اختيارية *Optional* ، أى يمكن الاستعانة بها أو لا .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- العمل يتم بصورة فردية بدون كرة .
- التدريب على مهارة الدحرجة .
- إجعل اللاعب أو الدارس يصل ، أو يدخل فى الوضع المنخفض الصحيح .
- تأكد أن العضلات الكبيرة من جسم اللاعب (تستخدم كوسائد) ، وهى التى تلمس الأرض أولاً ، ثم العودة على قدميك بسرعة قدر المستطاع .
- راجع فى كل مرة ما قمت به ، لكى تتأكد أن لديك مساحة (أو الفراغ الكافى) ، قبل البدء فى معاودة الدحرجة .
- يجب على اللاعب أو اللاعبة أن يتأكد أنه وصل إلى الوضع المنخفض *Low position* ، والقريب من الأرض قبل تنفيذ المهارة ، وذلك لتحقيق لمبدأ الأمن والسلامة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للاعب (أو الدارس) حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية اختيار اللاعب فى التدحرج إما لجهة اليمين أو جهة اليسار .

- حرية الاختيار لأى نوع من أنواع الدحرجة والأكثر راحة ليقوم بتأديتها .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- خطوة طويلة باتساع *Long striding* .
- خفض من وضع الجسم *Low body position* .
- أجزاء من الجسم تستخدم كوسائد تلمس الأرض *Paddel body position* .
- الدحرجة والعودة بسرعة إلى القدمين *Get back quiekly on foot* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) دحرجات لأى جانب (يمين – شمال) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الزميل (المساعد) يقوم بمساعدة اللاعب أو الدارس فى تأدية المهارة .
- دع اللاعب (الدارس) يبدأ من الوضع المنخفض .
- خفض أهداف النجاح .

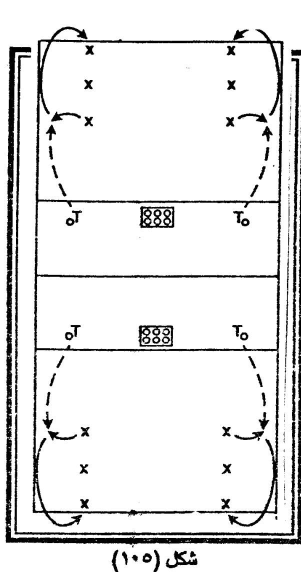
لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إعمل (المدرب أو المدرس) على زيادة المسافة تدريجياً التى يجب على اللاعب أو الدارس القيام بتخطيها قبل الدحرجة .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧١) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق ثم الدحرجة *Dig to roll drill*



شكل (١٠٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم المجموعة الكبيرة (أو الفصل) أو الفريق إلى مجموعات ، شرط أن تكون كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين أو أكثر ، يقفون فى شكل قطار، وأمام كل مجموعة مساعد (الزميل) المكلف بالقذف أو الرمى ، أنظر شكل (١٠٥) .

– إجعل اللاعبين (الدارسين) يتقدمون لأداء الدحرجة ، ثم الوقوف فجأة ويعودون ليقفوا خلف خط النهاية .

– يجب على كل من المدرب أو المدرس لفت نظر اللاعبين (أو الدارسين) إلى ضرورة ارتداء وسائد الركبة *(Knee pads)* ، خوفًا من حدوث الاصابة.

– ضع مجموعتان متقابلاتان على كل جانب من جانبى الشبكة (أى فى كل نصف من نصفى الملعب) شرط أن يتحرك اللاعبين المدافعين اتجاه الخط الجانبى العكسى ، أنظر شكل (١٠٥) .

– لاحظ طريقة القذف (الرمى) للكرة يجب أن يكون سهلاً نسبياً ومن أسفل باليدين معاً ، وأن يكون الغرض الأساسى للاعب الرامى (القاذف *Tosser*) هو أن يجعل اللاعب المدافع (المستلم) يكتسب مسافة ، عنه فى حالة إذا

كانت طريقة القذف يجبره على التقهقر وذلك بسبب قوة القذف .

الاحتياجات *Equipments*

يحتاج نجاح هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان ومتجاوران (حسب كثرة العدد) .
- كرة واحدة لكل لاعبان .
- عربة كرات *Balls carts* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل إلى فريقين متساويين ، بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين على هيئة قطار ، وأمامهم قاذف واحد للكرات ، يقف قرب الشبكة، يواجه الخط النهائى .
- الثلاث لاعبين مدافعين يقفوا فى خط (صف - قطار) فى الملعب الخلفى.
- يقوم اللاعب المكلف برمى (قذف) الكرات شرط أن تكون منخفضة وسهلة لجهة الخارج ، (بحيث تكون هذه الكرات أقرب إلى الخط الجانبى) بالنسبة للاعب الواقف فى أول القطار أنظر شكل (١٠٥) .
- يجب على اللاعب المدافع أن يترك الكرة تسقط منخفضة ، ثم يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق للكرة *Dig the ball* ، ثم الدحرجة بسرعة ، والعودة على القدمين .
- يجب مراعاة أن يكون القذف بعيداً بصورة كافية ، وحتى يستلزم الدحرجة، ويتقدم المستقبل كمتحدى لاظهار قدرته على الدفاع .
- مع ملاحظة ، أنه يجب أن تقرر مسافة القذف حسب مقدرة المستقبل .
- بمجرد ما يتحرك اللاعب المدافع اتجاه الكرة ، يجب أن يكون اللاعب أو اللاعبة واعياً ومقرراً متى يلعب الكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

لا يوجد حرية اختيارات لكل من اللاعب أو الدارس ، إذ عليهم الالتزام بأوامر المدرس أو المدرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- خطوة طويلة وباتساع *Long striding step* .
- خفض وضع الجسم *Low body position* .
- لعب الكرة قبل لمسها الأرض *Play ball before contact with floar* .
- إجعل الكرة تسقط منخفضة قدر المستطاع قبل اللمس *Let ball drop as low is possible before contact* .
- إضرب الكرة لأعلى وفى مستوى الحافة العليا للشبكة .
- توجيه الكرة خلفاً اتجاه (ناحية) اللاعب المساعد القاذف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٥) خمس تركيبات ناجحة مكونة من التمرير الدفاعى العميق ثم الدحرجة وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة ناحية اليمين .
- محاولة تنفيذ (٥) خمس تركيبات ناجحة مكونة من التمرير الدفاعى العميق ثم الدحرجة وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة ناحية اليسار .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف يقوم برمى الكرة أقرب لأن تمرر تمريراً دفاعياً من العمق واتجاه اللاعب *Closer to digger* .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة عالياً نسبياً .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بقذف (رمى) الكرات يرمى الكرة أبعد عن اللاعب المكلف بأداء التمرير الدفاعى العميق *The digger* .

– إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة منخفضة قليلاً *Closer* .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٢) :

تدريب الانبطاح بدون كرة

Sprawl with out ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– إجعل جميع اللاعبين يقوموا بأداء الانبطاح فى آن (أو) وقت واحد وفى نفس الاتجاه أنظر التشكيل الخاص بالتدريب رقم (/) .

– أيها المدرب (المدرس) ضع فى اعتبارك أن الأرض الخشبية القوية *Hard wood floar* هى أفضل مسطح للتعليم والتدريب على الانبطاح .

– يجب على لاعبيك أو دارسيك أن يكونوا أكثر حرصاً من أداءات زملائهم فى نفس المجموعة (أو الفريق) والمتمثلة فى الانبطاحات فى الاتجاهات المختلفة خوفاً من التصادم أو الارتطام .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، أو أى مساحة كبيرة شرط أن تكون الأرضية خشبية .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- العمل يتم بصورة فردية ، تدرب على مهارة الانبطاح *Sprawl skill* بدون كرة ، خذ خطوة كبيرة للأمام ، مع ضرورة التزحلق للأمام ، بمجرد ما يلمس جسمك (اللاعب) الأرض ، والعودة بسرعة للوصول إلى وضع الوقوف على القدمين بسرعة قدر المستطاع .
- ابتعد بقدميك الخلفية بعيداً لتزيد مسافة الانزلاق .
- لا تنسى أن هناك تقوس للظهر ، كذلك تذكر ضرورة المحافظة على رأسك عالياً (لفوق) .
- دائماً تأكد أن المنطقة التى أمامك تكون واضحة فى الأول عند بدء الانبطاح.

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

لا يوجد حرية اختيارات لكل من اللاعب أو الدارس ، إذ عليهم الالتزام بأوامر المدرس أو المدرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب
Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- خطوة طويلة باتساع القدم .
- الجسم قريب (منخفض) اتجاه الأرض قدر المستطاع .

- إدفع بالقدم الخلفية بعيداً .
- الانزلاق على الصدر والبطن .
- ثنى ركبة واحدة .
- الوصول للأمام يكون عن طريق الذراعين .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٥) خمس انبطاحات للأمام .
- محاولة تنفيذ (٥) خمس انبطاحات لجهة اليمين .
- محاولة تنفيذ (٥) خمس انبطاحات لجهة اليسار .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع الدارس أو اللاعب يبدأ على أحد الركبتين .
- إبدء التدريب على سطح ناعم .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يغطى مسافة كبيرة قبل الانبطاح .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٣) :

تدريب على التمرير الدفاعى العميق ثم الانبطاح *Dig to sprawl drills*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- **يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :**

– من الممكن فى هذا التدريب أن تقوم مجموعتان أو ثلاث بالعمل فى أحد نصفى الملعب ، وكذلك الحال بالنسبة لنصف الملعب الآخر ، طالما أن جميع المجموعات تقوم بتأدية مهارة الانبطاح فى نفس الاتجاه وفى نفس الوقت ، أنظر شكل (١٠٦) .

شكل (١٠٦)

– يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حريصين من تلك الكرات الضالة (الشاردة) *Strays balls* .

– أيضًا من الممكن الاستعانة بالشباك حتى يستطيع اللاعبين الحكم على الارتفاع الخاص بتمريراتهم الدفاعية *Digging passes* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان ومتجاوران للأعداد الكبيرة .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاعات .

– كرة واحدة أو أكثر لكل لاعبان .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يقف جميع اللاعبين فى مجموعات (كما سبق الاشارة) على هيئة قطارات أو أكثر ، أنظر شكل (١٠٦) أبدأ من على بعد (٢٠) قدم من الشبكة .
- اللاعب القاذف للكرات يقف فى مواجهة هذه القطارات .
- القاذف يقذف الكرة منخفضة بحيث لو سقطت فإنها تسقط على بعد من (٣) إلى (٤) أقدام أمام اللاعب المدافع .
- يخطو اللاعب المدافع للأمام ، فى محاولة للوصول إلى الكرة ولعبها من الوضع المنخفض ، مع تمريرها تمرير دفاعى عميق ، لتكون كرة عالية اتجاه منتصف الملعب والانبطاح .
- ربما يقرر اللاعب القاذف لأى اتجاه سوف يقذف إليه الكرة .
- اللاعب المدافع ربما يضرب (يتعامل) مع الكرة بالتمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، أو بظهر اليد *Back hand* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

لا يوجد حرية اختيارات لكل من اللاعب أو الدارس ، إذ عليهم الالتزام بأوامر المدرس أو المدرب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– خذ خطوة طويلة وباتساع اتجاه الكرة .

– عمل انزلاق طويل لكى تبدد القوة *Long slide to disripate force* .

– إجعل التمرير الدفاعى العميق يوجه الكرة لأعلى قدر المستطاع .

- باعد *Break* رسغى اليد لكى تحسن من ارتفاع التمرير الدفاعى العميق *Dig hight* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ عدد (٥) مكونات أو تركيبات من تمريرات دفاعية عميقة وانبطاح عميق *Dig sprawl* وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف ، يقذف الكرة قرب اللاعب المدافع *Digger* .
- دع اللاعب المدافع يبدأ من وضع الركبتين .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

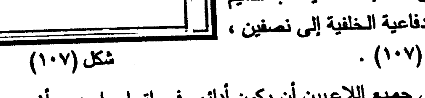
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف ، يقوم بقذف الكرة بعيداً عن اللاعب المدافع لكى يجبره على التحرك لمسافة أبعد .
- إجعل اللاعب القاذف يقوم برمى الكرة بقوة أكثر .
- يستلزم من اللاعب المدافع أن يقوم بهدف تحقيق أهداف النجاح بالتمرير الدفاعى وباتجاه عالياً .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٤) :

تدريب على اتخاذ القرار للقيام إما بالدحرجة أو الانبطاح

Roll or sprawl decision drill



شكل (١٠٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– فى هذا التدريب يستطيع كل من المدرب أو المدرس أن يجعل كل لاعبان فى أزواج يقوما بالعمل فى هذا التدريب ، وذلك فى آن واحد ، فى أحد نصفى الملعب ، هذا يتطلب تقسيم المنطقة الدفاعية الخلفية إلى نصفين ، أنظر شكل (١٠٧) .

– يجب على جميع اللاعبين أن يكون أدائهم فى اتجاه واحد ، وأشد حرصاً تلك الكرات الشاردة *Stay ball* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعب أو ملعبان كرة طائرة قانونيان ومتجاوران فى حالة الأعداد الكبيرة .

– كرة واحدة لكل زوج من الدارسين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل أحد اللاعبين يقوم بدور المساعد ، شرط أن يقف فى أى مركز دفاعى فى الملعب مركز (١) ، أو مركز (٥) مثلاً .
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف قرب ظهره للشبكة وفى مواجهة اللاعب المدافع .
- يقوم اللاعب القاذف *(To)* برمى الكرة اتجاه اللاعب المدافع ، أو على أحد جانبيه (الأيمن أو الأيسر) .
- هنا ، يجب على اللاعب المدافع أن يقرر أى مهارة سوف يستخدمها فى التمرير الدفاعى العميق *Digging the ball* ، وكذا التغطية ، هل هى الدحرجة أو الانبطاح .
- يجب على اللاعب القاذف أن يقوم برمى الكرة لمسافة ملائمة (محتملة *Approprate*) بالنسبة للمدافع ، حيث يجب أن تمثل هذه الرمية تحدياً بالنسبة للمدافع عليه القيام بالدفاع عنها .
- يجب على اللاعب المدافع أن يستجيب إلى الكرة وكذا موضعها لكى يقرر أى مهارة يجب أن يستخدمها .
- يستطيع اللاعب المدافع أن يحاول الوصول إلى الكرة ثم فجأة عليه أن يلعبها بتقرير القيام سواء بالدحرجة أو الانبطاح .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يحتاج اللاعب المدافع أن يقرر أما يستخدم الانبطاح أو الدحرجة .

– على اللاعب المدافع أن يقرر وبسرعة أى من هذه المهارات الدفاعية يكون أكثر احتياجاً .

– ربما يقرر اللاعب المدافع أى طريقة من عمل اليدان *Which hand method* يستخدمها يد واحدة *One hand* أو اليدان *Two hand* ، أو حتى استخدام ظهر اليد *The back hand* ، هى الأفضل فى مثل هذه المواقف .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك السريع والعمل بالقرار المتخذ .

– دع الكرة تسقط منخفضة جداً قبل اللمس .

– لمس الكرة أولاً قبل ضرب (ملامسة) الجسم للأرض .

– تمرير الكرة دفاعياً من العمق يجب أن يكون عالياً (لأعلى) واتجاه منتصف الملعب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) خمس ألعاب دفاعية صحيحة وذلك من اجمالي (١٠) عشرة كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل القائم بالقذف يرمى الكرة أقرب ما يكون للاعب المدافع .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة بقوة أقل .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يحدد أو يشير إلى الاتجاه الذى سوف يرمى فيه الكرة أولاً قبل رميها .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

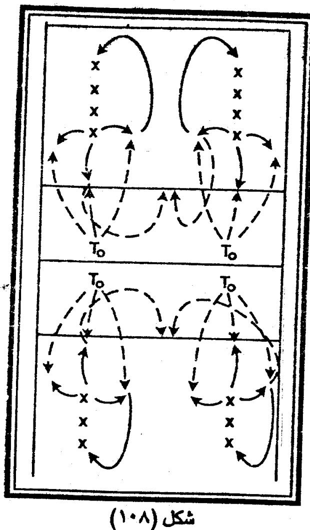
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بقذف أو رمى الكرة يرميها بقوة أكثر اتجاه اللاعب المدافع .

- إجعل اللاعب المكلف بقذف الكرة برميها لمسافة أبعد عن اللاعب المدافع .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٥) :

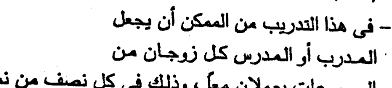
تدريب ضرب هجومي ، تمرير دفاعي عميق ، انبطاح ، دحرجة
Spike hit, dig, sprawl or roll drill



شكل (١٠٨)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- مع الفرق كبيرة العدد (أو الفصل كبير العدد) قسم الفصل أو الفريق إلى ثلاث أو أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين أنظر شكل (١٠٨) .



- في هذا التدريب من الممكن أن يجعل المدرب أو المدرس كل زوجان من المجموعات يعملان معاً ، وذلك في كل نصف من نصفي الملعب ، طالما أن هناك تحديد جيد لتحركاتهم ، أنظر شكل (١٠٨) .
- يجب على كلاً من اللاعبين أو الدارسين أن يكونوا أكثر حرصاً من عمل المجموعات المجاورة لهم ، وكذا الكرات الشاردة المحتمل سقوطها تحت أقدامهم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران ، خاصة مع الأعداد الكبيرة .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- شكل وضع اللاعبين أو الدارسين ليكونوا فى أزواج كما فى التدريب السابق والخاص بقرار الانبطاح أو الدحرجة .
- الآن وفى هذا التدريب إجعل اللاعب المساعد (الزميل) الواقف وظهره للشبكة يقوم بالقذف لنفسه (أو نفسها ، اللاعبة) ، ثم يقوم بضربها ضرب هجومى ، اتجاه اللاعب المدافع .
- يقوم اللاعب المدافع بتمرير الكرة تمريراً دفاعياً عميقاً *Dig ball* لاتجاه أعلى وفى حدود الحافة العليا للشبكة ، واتجاه منتصف الملعب ، استخدم الانبطاح *Sprawl* ، الدحرجة *The roll* ، عند الاحتياج لأى منهما ، على الضارب أن يمسك الكرة الناتجة من الدفاع .
- على اللاعب الضارب أن يبدأ فى ضرب الكرات ضربات سهلة وفى متناول يد المدافع .
- يجب على الضرب الهجومى أن يكون متكيفاً بالنسبة لمقدرة اللاعب المستقبل .
- يجب على اللاعب المستقبل *The receiver* أن يستخدم الدحرجة أو الانبطاح فقط عندما يكون ذلك مناسباً أو ملائماً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- ربما يقرر اللاعب المستقبل أن يستخدم الانبطاح أو الدحرجة وذلك فى حالة الاحتياج لاحداها .
- ربما يقرر المستقبل وضع اليد الذى يجب أن يتعامل به مع الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- إقرأ حركة ذراع الضارب .
- توقع الاتجاه الخاص بالكرة واستجيب لذلك .
- دع الكرة تسقط منخفضة .
- التمرير الدفاعى العميق للكرة يكون لأعلى .
- التغطية السريعة للعبة التالية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٧) سبع تمريرات دفاعية عميقة ناجحة اتجاه منتصف ملعب الفريق المدافع ، وذلك من اجمالى (١٠) عشرة كرات مضروبة هجومياً.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الضارب يشير مسبقاً إلى الاتجاه الذى سوف يضرب فيه الكرة .
- إجعل الضارب يضرب الكرة بقوة أقل .
- إجعل الضارب يضرب من كرات عالياً .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب الضارب يضرب الكرة منخفضة .
- إجعل الضارب بعيداً عن المستقبل .
- إجعل الضارب يضرب بقوة أكثر .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٦) :

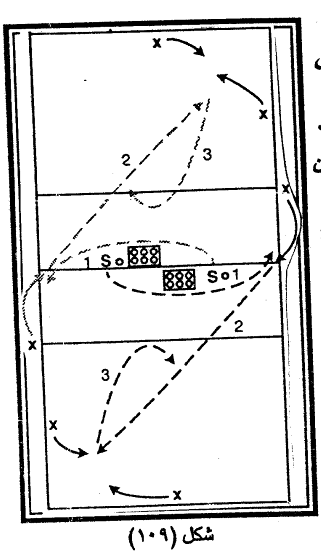
تدريب ضرب - تمرير دفاعى عميق ، دحرجة أو انبطاح
Spike, dig, roll or sprawl drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يستطيع المدرب (المدرس) أن يجعل فريقان يعملان فى نفس الوقت ، وفى نفس الاتجاه ، وذلك كلاً فى نصف ملعبه .
- شرط أن يكونا العمل على جانبى الملعب وعكس بعضهما البعض بحيث يكون العمل يتم قطرياً ، أنظر شكل (١٠٩) .



شكل (١٠٩)

- مع ملاحظة عند تطبيق هذا التدريب أن يكون كل لاعب حريصاً من تلك الكرات الشاردة ، أو من تلك الكرات المضروبة من نصف الملعب الآخر بدون تحكم أو ضبط *Un controlled* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران خاصة مع الأعداد الكبيرة .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- كرة واحدة لكل اثنان من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل كل فريق يتكون من أربع لاعبين بحيث يتكون الفريق الواحد من لاعبان ناحيتك كهجوم والاثنان الآخران للدفاع ، أنظر شكل (١٠٩) .
- على أحد جانبى الشبكة يقف اللاعب المعد *Setter (S)* قريباً من الشبكة ، والضارب يبدأ من على الخط الأمامى فى المركز الأمامى الأيسر // لمركز (٤) .
- فى الجانب الآخر من الملعب (نصف الملعب الآخر) أجعل لاعب الدفاع يكون مركزه فى المنتصف الخلفى ، وبالتحديد قرب خط النهاية ، واللاعب المدافع الآخر فى جهة اليسار قرب الخط الجانبى وعلى بعد (٢٠) قدم أى حوالى ٦م من الشبكة .
- فى ناحية الهجوم يقوم اللاعب المعد *(S)* بتوصيل الكرة إلى المهاجم ، الذى عليه ضرب الكرة قطرياً *Diggonal* اتجاه المربع الأيسر الخلفى فى النصف الآخر من الملعب .
- على كلا اللاعبان أن يتحركا فى اتجاه الكرة السريعة ويقررا من الذى سوف يلعبها .

- أحد هؤلاء المدافعين (الذى قرر القيام بالعمل) عليه أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق *Digs ball* للكرة مستخدماً فى ذلك الدحرجة أو الانبطاح.
- يستحق أن يسجل المهاجمين نقطة لكل كرة مضروبة تمرر دفاعياً من العمق *Not dug* .
- بينما يستحق أو يسجل اللاعبين المدافعين نقطة عن كل كرة ناجحة تم دفاعها عميقاً ولأعلى فى مستوى الحافة العليا للشبكة ، واتجاه منتصف الملعب أيضاً .
- كما يجب على اللاعب الضارب أن يضرب الكرة بين اللاعبان المستقبلان .
- يجب على كل من لاعبى الدفاع أن يتحركا اتجاه كل كرة مضروبة .
- يجب على اللاعب فى المنتصف الخلفى *(CB)* أن يتحرك دائماً بجوار اللاعب المدافع الأيسر الخلفى للتغطية أنظر شكل (١٠٩) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يجب على اللاعبين المدافعين أن يقررا أى منهم سوف يلعب الكرة .

– يجب على اللاعبين المدافعين أن يقررا أى من المهارات الفردية الدفاعية يكون ضرورياً لاستخدامه .

– يجب على اللاعبين المدافعين أن يقررا أى من المهارات الفردية الدفاعية يكون ملائماً .

– قرر أما أن يكون فريقك المهاجم أو المدافع أولاً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– أى ذراع بالنسبة للضارب لكى يقرر اتجاه الضرب .

- تحرك اتجاه الكرة واستجابة سريعة تتوقف على موضع الضرب .
- يجب على اللاعب المدافع ألا يقرر مبكراً إلى من سوف يلعب الكرة .
- نادى (المناداة) على كل كرة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- كن الفريق الذى يحصل على نقاط أكبر قبل الفريق الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

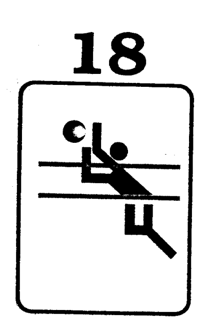
- إجعل الضارب يشير مسبقاً إلى الاتجاه الذى سوف يضرب إليه الكرة .
- إجعل اللاعبين فى الأول يتدربوا على اتجاه واحد من المحاولات لكى يستفيدوا من هذا الاتجاه .
- إجعل اللاعب الضارب يضرب الكرة مباشرة على أحد لاعبى الدفاع .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الضارب يضرب الكرة بقوة أكثر .
- إجعل الضارب يضرب الكرة لأى اتجاه .
- إرفع أهداف النجاح .

18



الفصل الثامن عشر

الهجوم

- فلسفة وأساسيات الهجوم.
- اختيار الهجوم.
- أنماط الهجوم.
- الهجوم بطريقة ٤-٢ .
- استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية ٤-٢ وتصحيحها.
- تدريبات على الهجوم بطريقة ٤-٢

فلسفة وأساسيات الهجوم
Attack philosophy a basics

للهجوم أو العمل الهجومى فلسفة شأنه فى ذلك شأن أى شئ له فلسفة، فهناك فلسفة فى اتقان المهارات الأساسية ، كذلك هناك فلسفة فى تعليم اللاعبين الواجبات المكلفين بها سواء هذه الواجبات هجومية أو دفاعية ، كذلك هناك فلسفة من استخدام نوع معين من الارسال فى وقت معين من المباراة ... الخ .

ولقد تحددت فلسفة وأساسيات البدء فى الهجوم فى فرعين أو مظهرين للهجوم أساسيين :

١- **هجوم المبادءة السريعة** : وهى ما يطلق عليه البعض المبادأة الهجومية باعتبارها خير وسيلة للدفاع .

٢- **الهجوم البطئ** : والمقصود هنا البطئ الفريقى فى اتمام الهجوم .

ففى النوع أو المظهر الأول ، الخاص بهجوم المبادءة السريعة نجد أن الفريق يتخذ مبدأ المبادأة فيقوم بالضغط الهجومى بصفة مستمرة معتمداً فى ذلك على استغلال مراكز الضرب الأمامية الهجومية (٢) ، (٣) ، (٤) أفضل استغلال ، يساعده فى ذلك حالة لاعبيه المهاجمين من هذه المراكز ، كذلك الحالة العامة لدفاع الخصم بداية من حائط الصد المكون أمام هذا الهجوم ، نهاية بالاستغلال الأمثل للثغرات ونقاط ضعف الفريق المدافع ، وعند استخدام هجوم المبادأة السريعة ، يجب على اللاعبين المهاجمين أن تكون لديهم حمية وحتمية ضرب الكرة اتجاه ملعب الخصم بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نسبة جيدة وعالية من الضرب الهجومى المرتبط بأكبر عدد من النقاط ، أن هذا الهجوم العدوانى *Aggressuve attack* والمقصود به الهجوم الخشن يضعف همم الهجوم المضاد من جانب الخصم فى بناء المتابعة الهجومية ، حيث غالباً نراهم فى حالة عدم اتزان على مجابهة ورد هذا الهجرم ، عادة ما يفكرون فى التراجع اتمام الهجوم (الهجوم البطئ) المضاد ويغلب عليهم الميل أو التقهقر الدفاعى ، وإذا تم هجومه فنجده يتسم بالبطئ وافتقاره إلى الحيوية

والتفاعل الديناميكى ، وفى المظهر الثانى من الهجوم ، نجد أن الفريق المهاجم يتسم أدائه الهجومى ببطئ الحركة الهجومية ويصبح مكشوفاً لدى الفريق الآخر، وعليه أن يغير من سرعة وإيقاع المباراة ، وهذا المظهر من الهجوم عادة ما يحدث عندما يكون فريق الخصم على درجة عالية من السرعة الحركية ويتمتع بنسبة عالية من الضرب الهجومى ويجارى الفريق فى هجومه، كذلك يمكن ملاحظة هذا النوع من الهجوم أو هذا المظهر عندما يكون هناك تقارب فى نتائج النقاط المسجلة وتعادل أو فوز بالأشواط لصالح الفريق الآخر ، وهنا يلاحظ على أداء مثل هذا الفريق العصبية والتوتر الهجومى .

عموماً يجب على مدربى الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم أن يواجه المظاهر السلبية كنقاط ضعف فى الفريق المنافس ، مؤكداً على لاعبيه بضرورة اختراقها واستغلالها أمثل استغلال ، وعليه فإنه من أجل حصول الفريق على نتائج جيدة وفارق نقاط عالية مثل الفريق الآخر فى هذا الـ *Rally* يجب على اللاعبين تنفيذ هجوم المبادأة مع الاختراق العنيف لخطوط الدفاع ، بداية من حائط صد الفريق المدافع كخط دفاع أولى إلى ثغرات الملعب ككل ، والمقترن بالتركيبات الهجومية الفجائية ، التى يفاجئ بها الفريق المنافس بطريقة تذهله وتحبطه .

كذلك فى الهجوم يجب على الفريق المهاجم أن يكون لديه دائماً القدرة على اللعب بأنماط الهجوم المختلفة ، لديه القدرة على مجاراة فريق الخصم إذ فاجئه بأساليب وطرق هجومية أو دفاعية على حد سواء وغير المتوقعة منه .

أيضاً على الفريق المهاجم أن يتمتع بخاصية ضبط النفس والسيطرة على زمام الأمور فمثلاً يكون لديه القدرة على اللعب فى النقاط الأخيرة من الشوط بصفة خاصة والمباراة بصفة عامة ، اضافة إلى اجادته ألعاب التركيبات الهجومية البسيطة والمركبة ، ألعاب الهجوم من خارج وداخل الملعب ، كذلك من المنطقة الخلفية بالحد الأقصى من الفعالية .

خلاصة القول أن الفريق المهاجم عليه أن يكافح ويناضل من أجل الحصول على أفضل الفرص للضرب الهجومى بشتى أشكاله وأنواعه ، خاصة

عند تواجد اللاعبين طوال القامة المشكلين لحائط الصد فى الجهة العكسية من الملعب .

• : *Attack selection* اختيار الهجوم

يواجه مدرب الكرة الطائرة العديد من الاختيارات الهامة ، والتى تلعب دوراً أساسياً فى فوز فريقه من عدمه ، وذلك أثناء مراقبته للمباريات ، بداية من التوصية لرئيسى الفريق باختياره الكرة (الارسال) أو الملعب (أحد نصفى الملعب) ، كذلك من ضمن هذه الاختيارات طريقة وضع ترتيب أو مراكز اللاعبين ، اضافة إلى تحديد خطه الهجومى وطريقة اللعب الدفاعى .

فالمدرب يختار طريقة الهجوم الذى سوف يؤديه لاعبوه واضعًا فى اعتباره قدرات وامكانيات لاعبيه المهاجمين ، ومدى اتقانهم لأشكال الضرب الهجومى المختلفة والسابق الاشارة إليها ، كذلك أهم ما يميز أحد هؤلاء المهاجمين من الألعاب الفردية الهجومية ، وليس واضعاً طريقة الهجوم على قدراته المعرفية المجردة ، إذ يجب أن يكيف أجزائه (مفردات الجملة) الهجومية الجيدة فى ضوء الأنظمة الحركية التى يتمتع بها لاعبيه .

أنه من الشئ الملاحظ أن معظم فرق الكرة الطائرة عادة ما تكافح للوصول بالأداء الهجومى إلى أقصى فاعلية داخل الشكل الحركى لمجموع القدرات الكلية التى يستخدمها .

أن مدرب الكرة الطائرة الجيد هو ذلك المدرب الذى يستخدم الموهبة والمتمثلة فى القدرات العديدة للاعبين والموجودة فى الفريق والتى يتمتع بها لاعبيه ، وكذلك هو ذلك المدرب الذى لديه المقدرة على احداث توازن لسد النقص الموجود فى بعض الأماكن ، أو التى قد يطرأ فجأة على بعض من هذه الأماكن .

وفريق الكرة الطائرة الذى لديه لاعبين مهاجمين على قدر عالٍ من الأداء هو ذلك الفريق الذى يحاول أن يستحوذ على الكرة معظم أوقات اللعب ، مستغلاً فى ذلك اللاعبين ذوى المهارات العالية ، فمثلاً اللاعبين المتميزين فى الضرب الهجومى ، يجب أن يتخذوا أماكنهم المناسبة لاتمام هذا الضرب الهجومى ، حتى يكون انجاز الضرب من هذه الأماكن ، يصبح أمراً مؤكداً .

كذلك على مدرب الكرة الطائرة أن يستخدم الصفات المميزة الايجابية لكل من اللاعبين فى التشكيل أو البناء الهجومى ، فيجب عليه أن يدرس ويتفهم ، ثم يترجم هذا المفهوم لنماذج هجومية تصبح مميزة لفريقه وخاصية يتسم بها الفريق ، وبالطبع مستغلاً فى ذلك قدرات ومواهب لاعبيه الهجومية.

وتمثل السرعة – التوقيت – الحركات المخادعة لحائط الصد ، كذلك الحركات المخادعة للاعب المعد جميعها عوامل هامة فى فعالية الهجوم .

أن جميع الأنماط الهجومية التى يقرها المدرب قبل المباراة ، والمكتوبة فى ذهنه ، قد تتغير فجأة أثناء سير المباراة ، وهنا يظهر دور المدرب الناجح فى تقبل مثل هذه الأمور الغير متوقعة للبعض هنا ولكنها متوقعة للمدرب ، ونحن ننصح هنا بتنمية هذه الناحية من خلال القراءة والاطلاع المستمر للكتب والمراجع والدوريات الخاصة فى الكرة الطائرة ثم يقارن أفكاره مع غيره من المدربين الآخرين ، ويكمل تكتيكه الهجومى من خلال المعرفية الواعية شرط أن يكون ذلك متناسباً مع قدرات لاعبيه ، فالتكتيك الهجومى فى رأى البعض يعتمد على الأفراد أكثر من المدرب ، وفى رأى البعض الآخر يعتمد على كلاهما باعتبار أن كلاً منهما يكمل للآخر .

أنماط الهجوم *Attack Tiypes* :

فى العادة تختلف وتتباين أنماط الهجوم النابعة من خطة الهجوم الواحدة ، ففى الحقيقة توجد العديد من الأنظمة الهجومية الأساسية مثل ٤-٢ ، ٤-٢ الدولية التى يجب أن يستخدمها الفريق فى محاولاته لتحقيق أكبر قدر من النقاط قبل الفريق الآخر . وفى مجال الكرة الطائرة ، أن العديد من هذه الأنماط عادة ما يقع تحت مجموعة من التقسيمات ، والتى تعتمد على الأماكن الهجومية للاعبين فى ارتباطاتها بالهدف (أو طريقة تحقيق نقطة) وباللاعبين المكلفين بتغطية المهاجمين .

وأهم هذه التقسيمات يمكن أن تتمثل في الآتي :

١- الهجوم بواسطة اللاعب الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) .

٢- الهجوم بواسطة اللاعب الأيمن الأمامى *RF* // لمركز (٢) .

٣- الهجوم بواسطة لاعب المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) .

٤- الهجوم بواسطة لاعب المنتصف الأمامى هجوم سريع .

٥- الهجوم بواسطة اللاعب الأيسر الأمامى *LE* // لمركز (٤) من المنتصف من مركز (٣) .

٦- الهجوم من المناطق الخلفية (هجوم من منطقة الدفاع) .

الهجوم ٤ - ٢
Offense 4 - 2

عندما نتطرق هنا إلى الأنظمة الخاصة باستراتيجيات الدفاع أو الهجوم الفريقى *Offensive and defensive teams systems* فإنه يبدو على جانب عظيم من الأهمية أنه أن ندرك ونتفهم لكل الأمور التى تتعلق بالدوران *Rotations* ، وليس هذا فقط بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك لتشمل كل مركز جديد يشغله اللاعب أثناء تنفيذ الدوران ، وذلك بسبب الاختلاف الجوهرى من مركز إلى آخر ، وأيضاً فى ضوء ما تتطلب واجبات كل مركز على حدة .

وللوصول إلى الشكل أو الهيئة العامة التى تميز لعبة الكرة الطائرة والتى نشاهدها حالياً لدى جميع لاعبى المستويات العالمية المختلفة من حيث طرق وتشكيلات اللعب المختلفة ، نجد أنه لازماً على المدرب (المدرس) تدريب لاعبيه على اتقان طرق وتشكيلات اللعب المختلفة وبما تحويه هذه التشكيلات من الدورانات الست المتداخلة ، مع الأخذ فى الاعتبار أن مثل هذا الأمر يستغرق وقت أطول وجهد أكثر ، مع ملاحظة أنه من الضرورى لكل من اللاعب (أو الدارس) ، أن يتفهم وينجح فى معرفة الأمور العديدة التى تتعلق بواجباته الفردية لكل دوران على حدة .

ويوصى العديد من المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة المدربين بتوصية خاصة غاية فى الأهمية وذلك عند التدريب على اكساب الفريق لمعلومات جديدة ، والمتمثلة فى ضرورة معرفة معلومات الخطط الدفاعية الهجومية – تشكيلات اللعب ... الخ من هذه الأمور ، ألا وهى بأنه يجب على الفريق أن يركز على دوران واحد ، ولفترة محدودة حتى يتقن متطلبات هذا الدوران تماماً .

وتعتبر طريقة الهجوم ٤ – ٢ أحد الأنظمة الهجومية سهلة الاستخدام ، وعادة ما يوصى بأن تكون هذه الطريقة أو هذا النظام الهجومى أحد الطرق الهجومية التى يجب أن البدء بها كمفاتيح أولية عند تعليم الأنظمة الهجومية ،

هذا من منطلق أنه هجوماً سهلاً لكون الاعداد *Set up* يكون فى متناول أحد لاعبى الصف الأمامى .

وعند تنفيذ هذه الاستراتيجية الهجومية يجب على اللاعب المعد *Setter* (أو اللاعبة المعدة *Setter's*) أن يفكرا فيما يختص بواجبات كل منهما كمعد (أو كمعدة) ، وذلك من حيث طريقة الاعداد ، أنواع الاعداد ، لأى مركز هجومى يتجه إليه الاعداد ... الخ ، شرط أن يتم ذلك على قدم المساواة مع الهجوم خاصة إذا كلف هذا اللاعب بالعمل كمهاجم (أو مهاجمة) (لاعبة) ، بمعنى أن يتقن اللاعب فى هذا الأسلوب (النظام الهجومى ٤ - ٢) الاعداد والهجوم بصورة متساوية .

وبذلك نرى أن هذه الطريقة تعطى للاعب (أو اللاعبة) حرية الاختيار فى تقريره أما أن يكون معداً أو مهاجماً ، مع ملاحظة أن حرية الاختيار هذه يجب أن تتطور وباستمرار ، خاصة إذا ما كلف المعد بالهجوم ، وبذلك نحافظ على أن نجعل دفاع الخصم (الفريق المنافس) يتم بأمانة *Hanest* ، وعليه فإننا نلاحظ بأنه فى حالة عدم استخدام هذا اللاعب المعد حرية الاختيار فى كونه إما معداً أو مهاجماً ، فإن هذا لسوف ينعكس على حائط الصد العكسى (المنافس) ، حيث لا يصبح فى استطاعتهم تنفيذ مهمة الصد من المركز المحدد ، وبالتالى يصبح فى استطاعتهم تنفيذ الهجوم بصفة دائمة ، حيث أصبحا الاثنان مهاجمان على طول فترة اللعب .

استكشاف أخطاء الطريقة (النظام) الهجومية ٤-٢ وكيفية تصحيحها :

Error detection and correction for the 4-2 offense :

تتميز الطريقة الهجومية ٤-٢ كأى استراتيجية هجومية أخرى فى الكرة الطائرة بالعديد من المميزات التى تبرز وتعمل على انجاح هذه الطريقة ولا يتأتى ذلك إلا من خلال اتقان اللاعب باعتباره أحد الأركان الرئيسية فى انجاح هذه الطريقة ، فعليه أن يتمتع ويتسيد للعديد من المهارات الأساسية وكذا بعض المهارات الخاصة ، إلا أنه من الملاحظ أنه رغم حالة اللاعب الممتازة مهارياً ، نجده مرتبك عندما يحين الوقت لكى نمزج (نخلط) هذه المهارات

الأساسية ، والمهارات الخاصة ، مع معلومات الفريق ، وكذا تحركات الملعب ، مما ينعكس فى النهاية على تنفيذ أى استراتيجية هجومية بنجاح .

وفى الحقيقة نجد أن مراكز اللعب الصحيحة الخاصة بكل شكل لعبى خططى يتخذه اللاعبون ، نجدها تعتمد فى نجاحها على الآتى :

أ- التوقع الجيد للاعبين وكذلك مقدرتهم العالية فى قراءة ألعاب الخصم المختلفة والاستجابة السريعة لهذه الألعاب .

ب- مقدرة اللاعبين على اتخاذ الأوضاع والمراكز الصحيحة قبل أن يلمسوا الكرة .

جـ- مقدرة اللاعبين العالية على تنفيذ المهارات الملائمة أو المناسبة لكل موقف فى كل مركز ، فى كل دوران .

وعليه فإن افتقاد اللاعب إلى مجموعة القدرات السابقة لسوف يكون له تأثيره الخاطئ على تنفيذ طريقة الهجوم بطريقة صحيحة ، وعليه فقد حاول المؤلف هنا استكشاف بعض الأخطاء المحتمل حدوثها والتى أيضاً عادة ما يرتكبها اللاعب وتحد من مقدرة نجاح هذه الاستراتيجية الهجومية المعروفة بـ (٤-٢) ، ووضعها فى صورة جدول وأمام كل خطأ طريقة أو أسلوب تصحيحه، بغرض مساعدة كل من المدرب والمدرس ، وتوفيراً للوقت والجهد .

جدول (٢٧)

استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية (٤-٢) وكيفية تصحيحها

Error detection and correction for the (4-2) offense

الخطأ Error	التصحيح ✔ Correction
● المعد (يستقبل *Receriving* الارسال .	● فى حالة إذا ما كان اللاعب المعد واقفًا فى المركز المناسب على الشبكة ، فإن محاولته لاستقبال الارسال عادة ما تكون مستبعدة ، عموماً فى هذا الصدد فإننا ننصح المدربين بالعمل على تشجيع اللاعب المعد ألا يستقبل

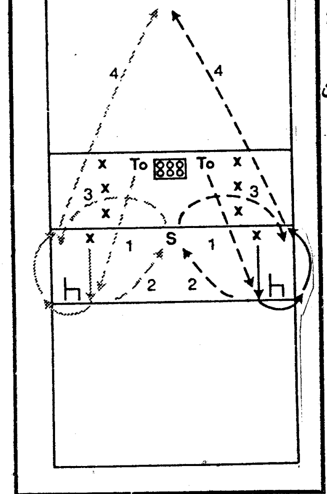
الخطأ Error	التصحيح Correction ✓
	الارسـال أبداً ، وذلك فى أى دوره من الدوران الدائرى ... Circumstance .
● الكرة الـ Free (التى بدون اتجاه أو الحـائرة) ، تسـقط بين لاعب من الصف الأمامى ، ولاعب من الصف الخلفى .	●لمعـالجـة هذا الخطأ ، نجـد أنه فى العـادة مـا يكون تفكيـر لاعبى الخط الأمامى أن يكونوا ضاربين فقط ، وهذا بحكم موضعهم ، وهذا يبدو منطقياً وله الأفضلية الأولى ، ويجب على لاعبى الصف أن يدركوا هذا ، وعلى كل حال يجب أن يعرفوا بجـانب أنهم لاعـبى الصف الأول ، أن مسئولياتهم الأولى تتمثل فى استلام تلك الكرات الـ Free (التى بدون اتجاه) ويفضل البعض أن يطلق عليها (الحائرة) ، ليس هذا فقط بل يجب أيضـًا على لاعـبى الصف الأول أن تكون لديهم خـاصـيـة أو حساسية امتلاك الوقت الكافى ليتحركوا ويحـولوا هذه الكرة الـ Free بعيداً عن الشبكة ، (لهذا لابد وأن يكون وقـوفهم فى وضـع Posture يكونوا من خـلاله مستعدين لأن يلعبوا تلك الكرة ، (كما هو الحال فى اللمسة أو الضربة الثالثة التى تكون قد لمست بواسطة الخصم) ، هذا بسبب ارجاعها بعيداً عن الشبكة.
● اللاعـبان المهـاجـمان لا يقـومـا بتـغطية تلك الكرة التى ارتدت بعيداً عن حائط الصد المنافس (الخصم) .	● عادة ما يحدث هذا الخطأ ، ومرجعه للسببين الآتيين ، أولهما ، أما أن الفريق المـهـاجم لا يتـخـذ لاعـبـيـه الوضع الصحيح، وبالتالى لا يصل مثل هؤلاء فى اللحظة المناسبة لتنفيذ مـهـمـة

الخطأ Error	التصحيح Correction ✔
	التغطية، ثانيهما ، أن هؤلاء اللاعبين لا يسرعون بالتحرك لداخل المركز (الدخول فى المركز المحدد) ، مما يجعلهم غير قريبين بدرجة كافية من المهاجم ، أو أن وضع الفريق اتخذه ليس فى الوضع لأسفل الأرض *Low posture* بدرجة كافية ، مع ملاحظة أن اللاعب المكلف بالتغطية فى العادة لديه مشكلة وهى قيامه بالتظاهر باتخاذ وضع التغطية الصحيح ويكون حائط الصد غير المنفذ من قبل فريقه حائط صد غير هجومى *Non attacking blocking* كذلك يجب على اللاعب الأقرب للخط الجانبى أن يضع القدم الخارجية على خط الجانب وألا يستجيب لأى كرة تكون ، خلف هذه النقطة الخاصة بموضع قدمه .
● اللاعب المستقبل يقوم بعمل ، تنفيذه تمريرة ضعيفة تتجه وتضرب ظهر لاعب آخر .	● لعلاج هذا الخطأ ، ننصح بأنه يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا نشيطين بدرجة كافية ، ويحتويهم الشكل (التكوين) اللازم لاستقبال الارسال ، متوقع كل منهم أن تكون الكرة المرسلة فى اتجاه ، مع ملاحظة أى واحد منهم لا يستلم الارسال يجب عليه فوراً أن يتقدم للأمام فى اتجاه المستقبل ، ليتيح له التعامل مع الكرة وأن يكون واعيًا ومستعداً للمساعدة بعمل تغطية ، فى

الخطأ Error	التصحيح Correction
	حالة إذا ما كان استقبال اللاعب المستقبل للكرة جاء ضعيفاً .
• يكون الفريق المستقبل للارسال حائراً أو متردد أكثر من اللازم لحظة استلام Indecisive over (استقبال الكرة) .	• لعلاج هذا الخطأ يجب على المدرب أن يؤسس لاعبيه ويؤكد هذا التأسيس من خلال الاكثار من تلك التدريبات التى تعلمهم وتدريبهم كيف يقرروا ويسرعة من منهم سوف يستقبل الكرة ، وينادى عليها ، قبل عبورها خط الشبكة (المستوى العلوى لحافة الشبكة The plane of net عادة ، وفي هذا الصدد ننصح بأنه يجب على كل لاعب أن يمتلك القدرة العظيمة الخاصة بالتغطية وتدفق الفراغ الملعب Court space المسموح له بالتواجد فيه ، بحيث عندما تقع الكرة بين لاعبان ، فإن الوصول إليها يرتبط بالقرار الذى اتخذه أحد اللاعبين قبل الآخر ، هذا عادة ما يحدث عند الافتقار إلى الوقت الكافى للتحرك لدخول داخل المركز الذى من خلاله يتعامل مع هذه الكرة .
• اللاعب الضارب قرب الشبكة ، يتقهقر خلفاً محاولاً لعب الكرة بعد ارتدادها ، بعيداً عن حائط الصد .	• لعلاج هذا الخطأ يجب أن يكون معلوماً لذلك اللاعب المهاجم ، أن الكرة الوحيدة التى يجب أن يلعبها المهاجم بعيداً عن حائط الصد هى تلك الكرة الوحيدة فقط ، التى تمكث لفترة بين الشبكة وهذا المهاجم ، ولذلك يجب عليه أن يسمح لتلك الكرات التى تسقط بجوار لاعبى التغطية ولا يتعامل معها.

تدريب رقم (١١٠) :

تدريب اللاعب الضارب أن يجنح للخارج *Wing out drill*



شكل (١١٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– شكل صفين (قطارين) من المهاجمين فى كل نصف من نصفى الملعب .

– يدور كل مهاجم فى اتجاه خط النهاية العكسى وذلك بعد اتمام الضرب ، (بمعنى آخر فور الانتهاء من الضرب يسرع بالجرى والوقوف على خط النهاية العكسى) .

– يجب على جميع اللاعبين المشكلين على هيئة قطارين (فى الناحية العكسية بالنسبة للضارب) أن يكونوا حريصين من تلك الكرات التى تجئ من خط المهاجمين العكسى والذين سبق لهم أن أنهوا الضرب .

– يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يتذكر أن هذا التدريب يتضمن لاعب (قاذف) *Tosser* يدخل فى نسق الدوران .

– إجعل كل لاعب ضارب أنتهى من الضرب يحل محل (القاذف) ، بعد (٥)، (٦) قذفات .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب النجاح فى هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة لكل ملعب .

– (٤) أربع مقاعد (أو كراسى) .

– كرة لكل لاعب مشترك بالتدريب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق كبير العدد إلى ثلاث فرق ، ثم ضع مقعد أو (كرسى) على خط الهجوم بالتحديد قرب خط الجانب الأيسر ، والأيمن أنظر شكل (١١٠) .
- أجعل أحد اللاعبين شاغلاً لمركز المعد *(S)* على الشبكة ، وفى منتصف المنطقة الهجومية . أنظر نفس الشكل .
- اللاعب الأيسر *Left forward cf* فى مركز الصد .
- اللاعب المكلف بالقذف (القاذف ... *To*) *Tosser* يقف فى الناحية العكسية من الشبكة .
- يقوم اللاعب القاذف ... *(To)* بالصياح بكلمة *Free* ويقذف الكرة عالية وسهلة اتجاه خط الهجوم فى الناحية المقابلة له .
- فوراً ، على اللاعب الأيسر الأمامى // لمركز (٤) أن يتحرك فى خط مستقيم للخلف وحتى خط الـ٣م ، ثم يقوم بتمرير الكرة ، إلى اللاعب المعد *(S)* الواقف فى منتصف منطقة الهجوم وقرب الشبكة ، مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .
- على اللاعب المعد *(S)* أن يعدها عالياً اعداداً خارجى *Out side set* اتجاه الضارب (اللاعب الأمامى الأيسر) .

- على هذا اللاعب *(LF)* أن يجنح *Wing out* ، ويدور حول المقعد ويقترب ليكمل الهجوم .
- يكرر هذا التدريب على الجانب الأيمن من الملعب .
- إجعل القاذف يقذف الكرة على ارتفاعات متنوعة حتى يستطيع المستقبل أن يختار مهارة التمرير المناسبة أو الملائمة من أعلى *Over head pass* .
- على اللاعب الضارب الأمامى المكلف بالضرب ، ألا يتحرك بعيداً عن الشبكة ، إلا بعد أن يصيح بكلمة *Free* (أى أن هذه الكرة بدون اتجاه) .
- فى البدء (فى الأول) يجب على اللاعب الضارب الأمامى أن يكون تحركه فى خط مستقيم وللخلف ، وحتى خط الهجوم .
- يجب على اللاعب المهاجم أن يركز فى تحركه لجهة الخارج من ناحية المقعد بسرعة قدر المستطاع ، وذلك بعد تمرير الكرة إلى المعد .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار للاعب المهاجم فى أن يختار الطريقة المناسبة لاستلام الكرة المقذوفة .

– حرية الاختيار للاعب المهاجم فى أن يختار الاتجاه المناسب للهجوم .

– حرية الاختيار للاعب المهاجم فى أن يقرر طريقة الضرب إما على يد واحدة *On one hand* فى متناول اليد أو اليد البعيدة *Off hand hit* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك يكون فى اتجاه خط الهجوم وبسرعة .

– على اللاعب المكلف بالهجوم أن يتخذ وضع الاعداد قبل بدء تمرير

الكرة Over head pass أو التمرير من أسفل باليدين معاً Or forearm pass .

- مرر الكرة ثم إجنح للخارج Wing out .
- مرر الكرة عالياً .
- إيدأ بالاقتراب عندما يصل الاعداد إلى أعلى نقطة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب Student or player success goals

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة من مركز الأيسر الأمامى // لمركز (٤) وذلك من (١٠) كرات مقذوفة .
- محاولة تنفيذ (٧) سبع هجمات ناجحة من مركز الأيمن الأمامى // لمركز (٢) وذلك من (١٠) كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة To decrease difficulty

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- ضع المقعد قرب الشبكة .
- إجعل القاذف يرمى الكرة على ارتفاع ثابت .
- إجعل القاذف يرمى الكرة اتجاه نفس النقطة فى كل مرة .
- إجعل المعد يعد الكرة عالياً .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة To increase difficulty

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

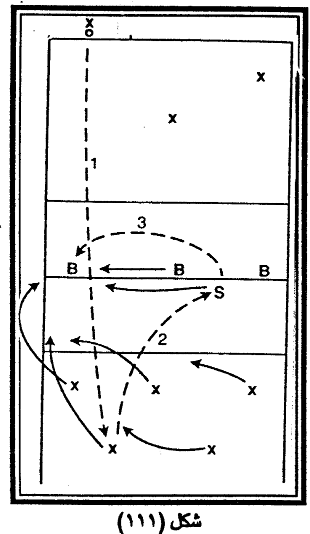
- إجعل وضع المقعد أبعد من الشبكة ، وقرب خط الهجوم .
- إجعل القاذف يرمى الكرة منخفضة .
- إجعل القاذف يرمى الكرة اتجاه مواضع مختلفة أو متباينة .

- إجعل المعد يقوم بتنفيذ اعداد منخفض .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٧٨) :

تـدريـب اسـتـقـبـال الارسـال

Serve receive drill



شكل (١١١)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة أو مجموعتين ، بكل ملعب (استخدم ملعبان متجاوران) ، بينما فى حالة استخدام مجموعتان (فريقين) فى ملعب واحد إجعل الارسال بينهما بالتناوب .
- عندما يقوم اللاعب المرسل بأداء الارسال من المنطقة الارسال الجديدة المحددة للارسال ، إجعل لاعبى الصف الأمامى فى نفس نصف ملعب المرسل يكونوا مستعدين للقيام بمهمة الصد .
- على المدرب أو المدرس ، استخدام اللاعبين الزائدين عن العدد كمراسلين ، وذلك فى حالة لو وجد الفريق صعوبة فى استقبال الهجوم .
- فى بداية التدريب ربما يعطى المدرب أو المدرس تعليماته للفريق بتنفيذ شكل أداء التدريب ، فمثلاً يستطيع المهاجم أن يمسك (الكرة المعدة) ،

خاصة عندما يكون الاعداد فوق الشبكة ، حتى لا تكون محاولة ضرب فاشلة ، على حساب وقت التدريب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعب أو ملعبان متجاوران قانونيان الأبعاد .

– شبكة ، شبكتان قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– (٥) خمس إلى (١٠) عشر كرات بكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من ست لاعبين يتشكلون فى أحد نصفى الملعب ، أنظر شكل (١١١) .
- كلف اللاعب المرسل ، الواقف فى منطقة الارسال فى الناحية العكسية من الملعب يقوم بأداء الارسال ، مستخدماً نوع الارسال من أسفل أمامى *The under hand serve* ، فى اتجاه الفريق المستقبل .
- الفريق المستقبل *The receriving team* يكون متخذاً شكل التكوين *(W)* لاستقبال الارسال ، مع وجود اللاعب المعد *(S)* من نفس الفريق فى منتصف المركز الأمامى .
- الفريق المرسل ، يستقبل الارسال ، ويقوم بتنفيذ أما الهجوم الأمامى *(Forword attack)* أى من المنطقة الأمامية ، أو هجوم خلفى *Backword attack* (هجوم من المنطقة الخلفية) ، شرط أثناء الهجوم ، يجب أن تكون تغطية المهاجم فى كلا النوعين صحيحة تماماً ، أنظر شكل (١١١) .
- الفريق المستقبل ، يستقبل (٥) ارسالات جيدة ، بعد ذلك يدور دورة (لفة) واحدة .

- يستمر أداء التدريب بهذا الشكل ، حتى تكون ضمنت أنهم قد داروا الست دورنات وعادوا إلى الوضع الأصلى عند بدء التدريب .
- على كل من المدرب أو المدرس أن يتشدد ويؤكد ، على أن جميع لاعبى الفريق المهاجم فى مراكز التغطية الصحيحة عندما يقوم المهاجم بلمس الكرة، أنظر شكل (١١١) الذى يوضح تحركات تنفيذ مهام التغطية .
- أيضاً يجب على لاعبى التغطية التأكد من اتخاذهم وضع التغطية الصحيح، والذى يكونوا فى الوضع المنخفض بدرجة كافية .
- للتأكد من وصولهم إلى الوضع المنخفض ، إجعل أيديهم (أطراف أصابعهم) تلمس الأرض ، أثناء وضع التغطية الصحيحة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك لكلا الفريقين المشتركان فى هذا التدريب حرية الاختيار ، فى تقرير من الفريق الذى يرسل ، يستقبل الارسال .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار اتجاه الاعداد ، فإما يقوم بالاعداد الأمامى *Forward set* ، أو الاعداد الخلفى *Back wardset* .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار اتجاه الهجوم الخاص بالضرب ، إما اتجاه قطرى *Dignal spike* ، أو هجوم موازى ، بجوار الخط الجانبى والذى يطلق عليه *Down the line spike* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة المناداة على كل كرة بصوت عالى .

– تمريرة الكرة للاعب المعد يكون عالياً ، حتى يتسنى له الاعداد الجيد .

- اللاعبين غير المستقبلين يتقدموا للأمام بانفتاح *Open up* .

- على اللاعبين الآخرين أن يقوموا بتغطية المراكز مثل لمس المهاجم لكرة ، شرط أن يتم ذلك بأقصى سرعة .

- لاعبى التغطية فى وضع منخفض ومستعدين .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة مع التغطية الصحيحة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسال إلى شخص معين ، بهدف التعرف على قدرات هذا الشخص .

- دع الفريق يقرر فى الأول من الذى سوف يكلف بالضرب الهجومى .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يستخدم أنواع متباينة من الارسالات .

- دع المرسل يرسل الكرة إلى أى مكان فى الملعب .

- إرفع أهداف النجاح .

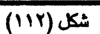
تدريب رقم (٧٩) :

تدريب على الهجوم من كرة بدون اتجاه (حائرة) *Free ball drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (١١٢)

- ضع فريق واحد بكل ملعب من الملعبان المتجاوران .
- إذا تواجد فريقان فى ملعب واحد ، فإن ذلك يتطلب أن يكون اللاعب (الشخص) المكلف بقذف الكرات ، يقف بعيداً عن الملعب ليقوم بقذف الكرات للفريقين بالتناوب .
- لو تواجد فريقين فى ملعب واحد أيضًا، فأجعل اللاعبين الأماميين فى جانب الفريق غير المستقبل يقوموا بمهام الصد *As blockers* .
- يجب على اللاعب المكلف بالقذف (القاذف *To*) *Tosser* ، أن ينتظر قليلاً (بضع ثوان) قبل الصياح بكلمة *Free* ، وقبل قذفه للكرة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة ، قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- (٥) إلى (٦) كرات بكل ملعب .

- عربة كرات *Ball carts* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- شكل الفريق المكون من ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب ، بحيث يكون هناك ثلاث لاعبين فى الأمام على الشبكة ومركز حائط الصد B_2 ، B_3 ، B_4 .
- يكون لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) فى منتصف الملعب ، واللاعب الخلفى الأيسر *LB* // لمركز (٥) ، الأيمن الخلفى *RB* // لمركز (١) ، فى مراكز استقبالهم وقرب خط الجانب وعلى بعد (٢٠) قدم من الشبكة .
- اللاعب القاذف للكرات *(To)* فى الناحية العكسية من الشبكة (فى نصف الملعب الآخر) .
- يصبح اللاعب القاذف للكرات بكلمة *(Free)* ، ثم ينتظر لبضع ثوان ، بعدها يقوم بقذف كرة عالية وسهلة لتعبر فوق الشبكة اتجاه الفريق المستقبل .
- على الفريق المكون من (٦) ست لاعبين أن يتحرك بسرعة داخل الشكل أو التكوين *(W) ... (W) The formation* .
- وعليهم أن يقوموا باستلام الكرة واعدادها للهجوم مع تغطية المهاجم .
- على الفريق المستقبل ، أن يستقبل (٥) كرات ، ثم يدور دورة واحدة (لفة) لمركز واحد فقط .
- استمر فى تنفيذ هذا التدريب حتى تحس أن الفريق المستقبل قد أنهى الست دورانات وعاده إلى الوضع الأصلى فى بدء تنفيذ هذا التدريب .
- لاحظ فى هذا التدريب ، أنه يجب على اللاعب الأمامى الخارجى أن يتحرك باستقامة للخلف وحتى خط الهجوم ، ويستعد هذا المركز ، قبل قذف الكرة ، ومنتظراً لاتمام الضرب .

- يجب أن تكون أكتاف اللاعبين المستقبلين فى اتجاه التمرير ، حتى يتسنى لهم ، أن يكون اتجاه تمرير الكرة لحظة الاستقبال فى الاتجاه الصحيح للاعب المعد .
- بعد أداء التمرير (استقبال الكرة) يحتاج لاعب الأمام // لمركز (٤) أن يجنح للخارج *Wing out* ويستعد للهجوم .
- يجب أن تكون التغطية فى أماكنها قبل أن يتم لمس المهاجم للكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للاعب أو الدارس حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية (حق) الاختيار للاعب المستقبل فى أن يقرر الطريقة المناسبة أو الملائمة الخاصة باستلام القذف (أما من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* أو من أعلى فوق الرأس *Over head pass*) .

– حرية الاختيار للاعب المعد *(S)* فى أن يقرر اتجاه الاعداد ، أما الاعداد للأمام *Forward set* ، أو للخلف *Back word set* .

– حرية اختيار اللاعب المعد للاتجاه الخاص بالهجوم من مركز (٢) أو مركز (٤) .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– مراعاة أن يكون التحرك اتجاه خط الهجوم بأقصى سرعة .

– خذ وضع الاعداد الصحيح قبل لعب الكرة .

– مربع الأكتاف *Square shoulders* فى اتجاه التمرير .

– خذ الوضع المنخفض عند التغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة مع التغطية الملائمة وذلك من (١٠) كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يقذف الكرة إلى الارتفاع المناسب أو الملائم .

– إجعل الكرة المقذوفة تتجه إلى لاعب مستقبل معين .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن يكون قذف الكرة فى ارتفاعات ومواضع (أماكن) مختلفة .

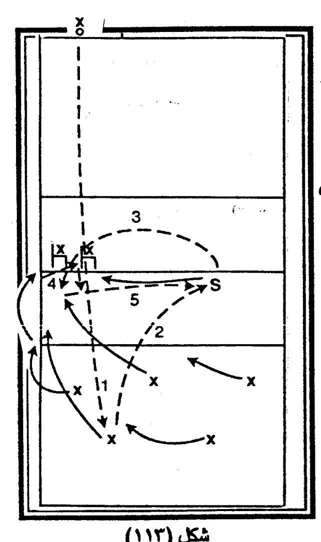
– إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة سريعًا ، بعد صياحه (أو ندائه) مباشرة بكلمة *Free* ، أى لا ينتظر لبرهة .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٠) :

تدريب على التغطية والتمرير الدفاعى العميق

Cover and dig drill



شكل (١١٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة واحدة ، أو فريق واحد بكل ملعب .

– لكى يكون هذا التدريب مؤثراً ، وذو فاعلية مؤثرة ، يجب على لاعبى حائط الصد أن يكون فى مقدورهم أو استطاعتهم صد الهجوم بنجاح تام .

– إذا لم يكن فى استطاعة لاعبى الصد، صد الكرة جيداً ، فإنه يجب عليك (المدرس / المدرب) جلب وادخال طريقة مختلفة خاصة بالصد ، وحسب الموقف الهجومى .

– فحائط الصد فى هذا التدريب ، يكون عاملاً مساعداً فى التدريس خصوصاً فى مثل هذا النوع من التدريب .

– من الممكن فى بدء تنفيذ هذا التدريب استخدام كرة سلة كمساعدة تدريبية، حتى تضمن الاستفادة من هذا التدريب بنجاح تام .

(The pitch back is a teaching aid)+(The block is teaching aid)

– يشكل كلا العاملين السابقين تعليم الصد المعاون والقذف خلفاً وبالتحديد

القاذف المنحدر خلفاً أفضل كفاءة مناسبة لحائط الصد الجيد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– (٤) صناديق للاعبى الصد للوقوف عليها .

–*Pitch back* لو أحتجنا إليها .

– (٥) خمس إلى (١٠) عشرة كرات بكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من ست لاعبين يقف فى جانب واحد (أحد نصفى الملعب) ، وذلك فى نفس التشكيل الخاص بالتكوين *The (W) formation (W)* ، وكما هو الحال فى حالة استقبال الارسال ، فى تدريب رقم (٢) السابق الاشارة إليه . أنظر الشكل (١١٣) .
- إجعل اللاعبان المكلفان بمهمة الصد ، يقفا على صندوقان فى الجانب الأيمن الموازى لمركز (٢) فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) .
- الشخص القائم بالقذف (القاذف *To*) يقف فى نفس الناحية من حائط الصد (أى فى نفس نصف ملعب القائمين بالصد) ، وينادى ، أو يصيح بكلمة *(Free)* أى كرة مقذوفة ليست لاتجاه معين ، لتعبر عالية من فوق الشبكة ، أنظر الشكل (١١٣) .
- على الفريق المستقبل للكرة الـ *Free* ، أن يعدها للهجوم من ناحية الجانب الأيسر الأمامى *Left forward* // لمركز (٤) ، ويقوم باقى اللاعبين بالتحرك لتنفيذ مهمة التغطية ، أنظر الشكل (١١٣) .

- على لاعبى الصد الواقفان على صندوقان فى الجهة العكسية صد الكرة المضروبة .
- فى هذا التدريب على المهاجمين أن يقوموا بالتغطية مع محاولة التقدم للأمام والاستعداد للقيام بالتمرير الدفاعى العميق لاتمامه بنجاح .
- التمرير الدفاعى العميق *The digging* ، والذى سبق التدريب عليه هو المتمم الثانى للهجوم الكامل .
- على الفريق المستقبل أن يستقبل (٥) كرات مقذوفة ثم يدور دورة واحدة (لفة) لمركز واحد فقط .
- استمر فى تنفيذ هذا التدريب ، حتى تضمن دوران جميع اللاعبين ، والعودة إلى وضع البدء الأساسى .
- يجب أن يكون الاعداد عالياً وللخارج *Set high and to out side* .
- يجب على اللاعبين المهاجمين الضرب فى أيدى لاعبى الصد ، لأن هذا التدريب، أساساً للتدريب على التمرير الدفاعى العميق من خلال التغطية .
- التمرير الدفاعى العميق من خلال التغطية يجب أن تكون الكرة الخارجة منه عالياً وإلى منتصف الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المكلف بالقذف حرية اختيار الاتجاه الذى سوف يقذف إليه الكرة .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار الاتجاه الخاص بالاعداد عند اتمام الهجوم بعد التغطية .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– وضع جسم اللاعب أثناء التغطية يجب أن يكون فى الوضع منخفض *Low posture* .

– يكون التمرير الدفاعى العميق عالياً *High dig pass* ، وفى اتجاه منتصف الملعب .

– يراعى تغطية الهجوم التالى .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٨) ثمانى عشر محاولة تمريرة دفاعية عميقة ناجحة مرتدة من حائط الصد ، وذلك من اجمالى (٣٠) ثلاثون تمريرة منفذة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يجب أن تتجه الكرة إلى المستلم مباشرة .

– يجب أن يكون اتجاه الكرة لحظة القذف إلى أعلى وسهلاً .

– إجعل اللاعب المعد يعد الكرة عالياً *Set high* .

– يجب على المهاجم أن يضرب الكرة مباشرة داخل أيدى لاعبى الصد .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف *Tosser (To)* ، ينوع فى ارتفاعات واتجاهات الكرات المقذوفة .

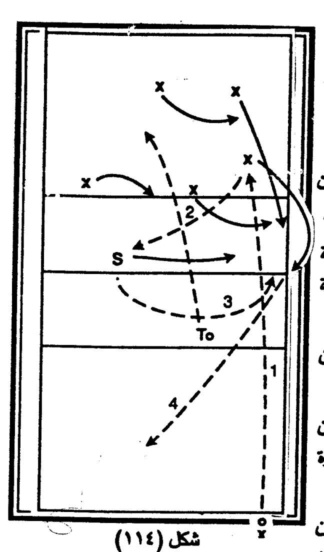
– إجعل اللاعب القاذف *(To)* ، يستغرق وقت أقصر بين كلمة ورمى الكرة .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨١) :

تدريب على الارسال ، وكرة بدون اتجاه (حائرة)

Serve and free ball drill



شكل (١١٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– شكل فريقين على ملعب من الملعبان المتجاوران .

– عند استخدام فريقين فى كل ملعبان متجاوران ، يجب أن تكون الكرة المقذوفة خارج حدود الملعب .

– على المدرس أو المدرب أن يستعين باللاعبين الاضافيين (الزائدين عن العدد) *Extra players* ، كقاذفين أو مراسلين للارسال .

– الفريق الواحد يستلم الارسال ، وبعد (٥) خمس هجمات فى أزمنة متسلسلة *Consecutive times* ، يقوم الفريق المعاكس (الخصم) بنفس العمل .

– عندما يكون أحد الفريقين مهاجم ، فإن فى امكانية الفريق الآخر أن يقوم بعمل الواجب الدفاعى ، هنا تكون بداية الدفاع من خلال الثلاث لاعبين الأماميين على الشبكة ومستعدين للقيام بالصد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- ثلاث (٣) كرات لكل (٦) ست لاعبين

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل الفريق الواحد والمكون من (٦) ست لاعبين يقف فى أحد نصفى الملعب .
- وفى الناحية العكسية ، إجعل (حدد) لاعب كقاذف للكرات وكذا مرسل للقيام بمهمة الارسال من هذه الناحية .
- يقوم المرسل بأداء الارسال ، اتجاه الفريق المرسل ، وعلى الفريق المستقبل للارسال أن يتخذ الوضع أو التشكيل *(W)* الخاص باستقبال الارسال ، ثم يقوم باستلام الارسال ويعد الكرة للهجوم ، والتغطية .
- حينئذ ، يتظاهر ، فى الحال باتخاذ وضع البدء ، كما فى حالة الكرة الـ *Free* ، أنظر تدريب رقم (٨٠) السابق .
- اللاعبين الثلاث الأماميين على الشبكة فى وضع الاستعداد لتنفيذ حائط الصد ، وعلى لاعب المنتصف *CB* // لمركز (٦) أن يتواجد فى منتصف الملعب ، بينما اللاعبان الأيسر والأيمن الخلفيين *(LB)*، *(RB)* الموازيان لمركزى (١ ، ٥) أن يكونا فى وضع الاستعداد كمستقبلين وبجوار خط الجانب ، ويبتعدوا عن الشبكة بحوالى ٢٠ قدم .
- على الفريق المستقبل أن يمرر الكرة الـ *(Free)* (التى بدون اتجاه ، المضطربه ، الحائرة) ويعدها للهجوم ثم التغطية .
- يستمر اللعب فى الحال مع ارسال آخر وهجوم ، يتبع بكرة *Free* .
- على الفريق أن يستلم (٥) خمس ارسالات جيدة ثم بعد ذلك يدور دورة أو لفة واحدة ولمركز واحد فقط .
- يستمر التدريب حتى يدور جميع اللاعبين ويعودوا للوضع الأصلى .

- التحرك اتجاه الكرة الـ *Free* ، يكون بسرعة للوصول إلى هذا المركز ، حتى قبل لمس المهاجم الكرة .
- لو صاح القاذف بكلمة *Free* على المستقبلين أيضاً أن يصيحوا أيضاً بكلمة الـ *Free* .
- يجب عليك اتمام تمريرة جيدة من الكرة الـ *Free* (التى بدون اتجاه) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لأى طريقة خاصة بالارسال سوف يستخدمها وكذا حرية اختيار اتجاه الارسال .

– يترك للاعب المستقبل حرية تقرير أما أن يكون متقدماً أكثر للأمام ، لاستقبال الكرة بواسطة التمرير من أسفل باليدين معاً ... *Forearm pass* أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار لأى لاعب مهاجم سوف يعد له الكرة .

– من الممكن تحديد اللاعب المهاجم مسبقاً .

– على اللاعب القاذف أن يقرر الاتجاه الخاص بالكرة التى بدون اتجاه *Free ball* ، وإلى من سوف يقذف إليه أو إليها الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– الحركة تكون سريعة للابتعاد عن الشبكة .

– التغطية الداخلية للملعب .

– الاعداد قبل أن يلمس المهاجم الكرة .

– المناداة على الكرة بسرعة قدر المستطاع .

- إعمل من كل تمريرة شئ جيد *Good one* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة من (٣٠) كرة ارسال .
- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة من (٣٠) كرة بدون اتجاه *Free* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة ارسالاً من أسفل أمامى *Under hand serve* .
- الارسال أو القذف للكرة الـ *Free* ، من الممكن أن يذهب مباشرة إلى المستقبل .
- يجب على اللاعب القاذف أن ينتظر أطول وقت ممكن قبل المناداة أو الصياح بأنها كرة *Free* ، ثم يقذف الكرة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

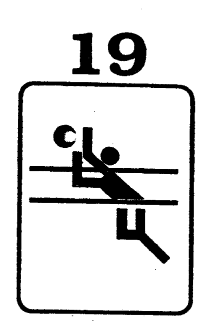
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب المرسل يرسل الكرة بأى طريقة أداء ارسال يختارها .
- إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسال بين (اثنان) لاعبان مستقبلان فى موقف محتمل حدوثه .
- دع اللاعب القاذف ينوع فى شكل وطريقة رمى الكرة الـ *Free* الذى يقذفها .
- دع اللاعب القاذف ينوع فى قوة وارتفاع الكرة الـ *Free* .

- إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أقصر بين رمى الكرة والصياح بكلمة *Free* .

- إرفع أهداف النجاح .

19



الفصل التاسع عشر

الدفاع *Defense*

الدفاع بطريقة ٢ - ١ - ٣

2 - 1 - 3 Defense

- استكشاف أخطاء الدفاع بطريقة ٢-١-٣ وتصحيحها .
- تدريبات على الدفاع بطريقة ٢-١-٣ .

الدفاع

الدفاع بطريقة ٢ - ١ - ٣

2 - 1 - 3 Defense

تعتبر طريقة الدفاع بالنظام المعروف (٢ – ١ – ٣) ، من أسهل طرق الدفاع التى يمكن تعلمها فى لعبة الكرة الطائرة ، حيث عادة ما يكون اللاعب مسئولاً مسئولية كاملة عن تغطية نوع أو نمط واحد فقط من أنماط الضرب الهجومى ، فمثلاً قد يكون مسئولاً عن الضرب الهجومى بالسرعة المحدودة والمعروف بـ *On off speed attack* ، أو يكون مسئولاً عن الضرب الهجومى القوى الموجه *A hard drivn spike* ، أنظر الضرب فى الفصل (الثانى عشر) .

عموماً فكثيراً من المدربين والمتخصصين فى مجال الكرة يعتبرون هذا النوع من الدفاع أحد أنواع الدفاع المؤثرة جداً ، ضد أو عند مواجهة فرق مستوى المبتدئين *The beging level team* ، الذين فى العادة ما يفتقدون إلى القوة فى الهجوم .

أن هذا التكوينات أو التشكيلات التى يتخذونها اللاعبين عند تنفيذ هذه الطريقة الدفاعية (٢ – ١ ٣) ، يلاحظ أنها تغطى منطقة ملعب الفريق المدافع تغطية جيدة ، وأيضاً من خلالها يستطيع لاعبى الدفاع أن يتكيفوا بسرعة ، حتى لا يتفاجئوا بالهجوم .

ومن الملاحظ أنه عند استقبال الكرة أو استلامها من ضربة الارسال ، تحاول معظم الفرق أن تنفذ أو تتمم التركيبة المعروفة بنظام الثلاث ضربات *The three hit combination* السابق الاشارة إليها فى الفصل (السابع) ، والمتمثلة فى التمرير *Pass* ، الاعداد *Set* ، الهجوم *Attack* .

ومن المعروف أنه فى فرق المبتدئين لا يكون مستوى الأداء المهارى كافياً ، لكى تتمم أو تنجز هذه الطريقة الدفاعية بسرعة كافية ، حتى نضمن

تحقيق النتيجة بنجاح ، والذى مرجعه أمرين : أولهما أنه عادة ما يجد لاعبى الدفاع بهذه الطريقة أنها معقدة ، بسبب شكل أداء اللعب الغير منتظم أو غير الثانوى ، كما فى كثير من الحالات تعود الكرة فيها من فوق الشبكة بأى طريقة من خلال الثلاث لمسات ، ثانيهما يكون نتيجة أن وضع لاعبى الدفاع (المدافعين) داخل كل مركز من مراكز اللعب خطأ ، حيث لا يستطيعون أن يعرفوا ويفهموا كيف يتوقعون عودة الكرة من فوق الشبكة ، ولحظتها يجدون الصعوبة فى أن يتواجدوا فى المراكز الصحيحة لتنفيذ مهام الدفاع .

وعليه فإن التشكيل أو النظام الدفاعى (٢ – ١ – ٣) ، نجد أنه ملائماً ومناسباً جداً للفرق التى تؤدى الارسال بصورة جيدة ، وذلك عند الدفاع ضد الهجوم غير مستقيم والمعروف بـ *Unorthodox attacks* .

استكشاف أخطاء الطريقة الدفاعية (٢ – ١ – ٣) وتصحيحها :

Errors detection and correction for 2-1-3 defense :

يكون نجاح أى فريق عظيماً وله شأن كبير عندما تكون لديه القدرة على قراءة هجوم الفريق المنافس أو الخصم ، وعليه يجب أن يكون اللاعبين المدافعين متيقظين ، ونشيطين ، لأى سبب ، يظهر ، أو يؤخر من هجوم الفريق المنافس ، أو يكونوا متيقظين للاعبى المعد ، وطريقة تحركه ، وكيفية تواجده ، وكذا طريقة اقتراب المهاجم لاتمام الضرب ... الخ من مثل هذه الأمور لدى الفريق المعاكس ، والتى سوف تساعدهم فى التخمين الصحيح والمناسب لما سوف يقوم به الخصم (المنافس) وسوف نحاول هنا أن نصيغ بعض من الأمثلة التى تساعد الفريق المدافع فى قراءة هجوم الخصم والتى يمكن أن تتمثل فى الآتى :

أ– المكان الخاص لاعداد الكرة بالنسبة للشبكة وكذا بالنسبة للخطوط الجانبية ، فمثلاً (عالية من الشبكة – قريبة – بعيدة ولجهة الخارج ... الخ) .

ب- المكان الخاص بالمهاجم بالنسبة للاعداد والخطوط الجانبية ، بعيداً عن الاعداد قريبًا منه ، سريع ، من على خط الجانب ، خارج الخط الجانبى) .

جـ- زوايا أكتاف المهاجم تحدد شكل واتجاه الضرب ، خاصة عندما تمرجح الذراع لحظة الهجوم .

د- ألارتفاع الخاص بالاعداد (ارتفاع الكرة المعدة) .

وعندما ننظر إلى مجموعة الأمثلة السابقة التى تسهم فى قراءة هجوم الخصم (الفريق المنافس) ، بعين الاعتبار ، نستطيع أن نسهم فى تحقيق الدفاع بصورة أكثر ايجابية ، فمثلاً لو كان الاعداد لجهة الخارج وهو ما يطلق عليه *Out side set* أى فى نهاية الشبكة وأقرب ما يكون للخط الجانبى ، فإننا نستطيع قراءة هجوم الخصم (المهاجم) حيث نجد أنه سوف يصبح فى استطاعة ذلك المهاجم ضرب الكرة بجوار الخط الجانبى وهو ما يطلق عليه *Hit down the line* ، ومن خلاله أن يوجه الكرة من فوق المساحة الفعلية للشبكة والمحددة بالشريطين الجانبيين .

وبناء على ذلك يجب على اللاعبين المدافعين أن يلاحظوا ويتفهموا هذه المعلومات بسرعة ، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التدريب عليها ، والاكثار من تلك التدريبات الموقعة التى تغطى هذه الناحية ، وبالتالى يستطيعون تنظيم أنفسهم أو التعديل من المواضع الدفاعية بما يسمح لهم بحماية المنطقة الدفاعية ومنع الكرة من السقوط فى ملعبهم .

ومن العرض السابق ، يتضح لنا أنه من الممكن حدوث كثيراً من الأخطاء نتيجة عدم قدراتهم على معرفة قراءة هجوم الخصم ، أو بصفة عامة مجريات الأمور فى نصف ملعب الفريق المنافس ، لذا فقد رأى المؤلف استنباط واستكشاف مجموعة من الأخطاء المحتمل حدوثها ووضعها فى الجدول التالى وأمام كل خطأ - طريقة تصحيحه بما يوفر الوقت والجهد على المدرب أو المعلم .

جدول (٢٨)

استكشاف أخطاء الطريقة الدفاعية (٢ - ١ - ٣) وتصحيحها

Errors detection and correction for 2-1-3 defense

الخطأ Error	التصحيح Correction
• الكرة تخترق من خلال حائط صد الفريق المدافع .	• لاصلاح هذا الخطأ ، يكون إما من خلال التنبيه على لاعب الصد الأوسط بأن يقترب أكثر من لاعب الصد الخارجي ... *Out side blocker* المتواجد فى نهاية الشبكة ، بمعنى آخر تعديل موضع أو مكان لاعب الصد الأوسط ، وإلا تسمح للاعب المعد بأن يعدل من مكانه ، ولا يرتبط بتغيير مكان اللاعب الأوسط ، فمكان المعد ثابت على طول .
• اللاعب المهاجم يضرب بنجاح تام *Successfully* ويتميز هذا الضرب بأنه بجوار الخط الجانبى وهو ما يطلق عليه بالضرب الهجومى بجوار أو أسفل الخط *Hit down the line* .	• صحيح أن هذا يعتبر مشكلة لدى المدافعين فالخطأ هو خطئهم ، فى عدم محاولة مواجهة هذا الهجوم ، لذلك يجب على اللاعبين المدافعين أن يتفهموا الآتى : - أن الخط الذى بجوار حائط الصد يجب أن يحميه اللاعب الخلفى المتواجد فى هذا الجانب الخلفى عادة ما يكون لاعب (٥) ، وأن يكون حذراً بالنسبة لموضع حائط الصد حتى لا يحدث ارتباك والاصطدام معه عند النزول من حائط الصد . - لو فرض أنه ، إذا ما ترك لاعبى حائط هذا الخط مفتوح لحظة أو عند

الخطأ Error	التصحيح Correction
	الهجوم ، يجب على اللاعب المدافع الخلفى أن يظل على الخط وعلى بعد حوالى (٢٠) قدم أى حوالى ٦م تقريباً من الشبكة ، وفى حالة إذا ما كان لاعبى حائط نجحوا فى حماية هذا الخط الجانبى من الهجوم ، هنا ربما يتحرك اللاعب المدافع الخلفى للأمام ، اتجاه منتصف الملعب ، أو فى العمق ليقوم بتغطية الكرات الساقطة بأطراف الأصابع فى العمق *Infor dink coverage* .
• يقوم المهاجم بتنفيذ كرات ساقطة بأطراف الأصابع لأسفل *dink* بقوة وبنجاح تام من فوق حائط الصد وف العمق الدفاعى *dink over the block* .	• لعلاج هذا الخطأ ، يجب على كلا من المدرب أو المدرس أن يوجه لاعب المنتصف الخلفى *(CB)* // لمركز ٦ لأن يكون مسئولاً ، لمعظم الكرات الساقطة بطريقة *dink* ، أيضاً يعتبر أمراً مفيداً ومساعداً لو أن لاعبى حائط الصد على قدر كبير من المقدرة لأن يقرأوا الهجوم ، ويصيحوا عندما يعرفون أن المهاجمين ينوون عمل مهارة الـ*dink* ، كما يجب على كل لاعبا المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، والخلفى الأيسر *LB* // لمركز (٥) أن يتحركا معاً اتجاه حائط الصد ، معتمدين فى ذلك على اشارة الصياح أو المناداة .
• الكرة ترتد بعيداً *The ball rebound* من اللاعب ، وتنعطف	• قوة الانعطاف *The power alley* يجب أن يكون مكان اتجاهها للخارج

الخطأ Error ⊘	التصحيح ✔ Correction
بقوة وتستمر فى اتجاهها خارج حدود الملعب .	بالنسبة للاعب الصد الأوسط (بمعنى آخر أن تكون خارجة من ناحية الكتف الخارجى للاعب حائط الصد الأوسط ، حتى يتمكن لاعب الصد الأوسط من رؤية المهـاجم والكرة . هذا اللاعب المدافع (لاعب الصـد الأوسط أو فى المنتـصف) يجب أن يبدأ فى اتخـاذ الوضع منسقًا وضع جسمه مع لاعب (المدافع الخلفى // لمركـزه) والذى ناحية الخط الجانبى ، والهدف من ذلك التنسيق بينهما ، حتى يكون الضرب أمامه أو أمامها (لاعبة) . آخذين فى الاعتبار أن الأساس الرئيسى للدفاع الجيد ، هو الذى يكون اتخاذ الوضع الدفـاعى منه ، يسمح بلعب الكرة من خارج الملعب إلى منتـصف الملعب .
● الكرة تتجه بعيداً عن أيدى لاعبا الصد وخارج الحدود *And out of bound* .	● لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه ، نجد أنه لازمًا على لاعب حـائط الصـد (الخارجى) الأقرب لخط الجانب ، أن يدور (يلف) يده الخارجية *The out side hand* ، لحـائط الصـد ، حـتى تستطيع أن تنحرف الكرة ، وتوجه خلفاً إلى منتصف الملعب .

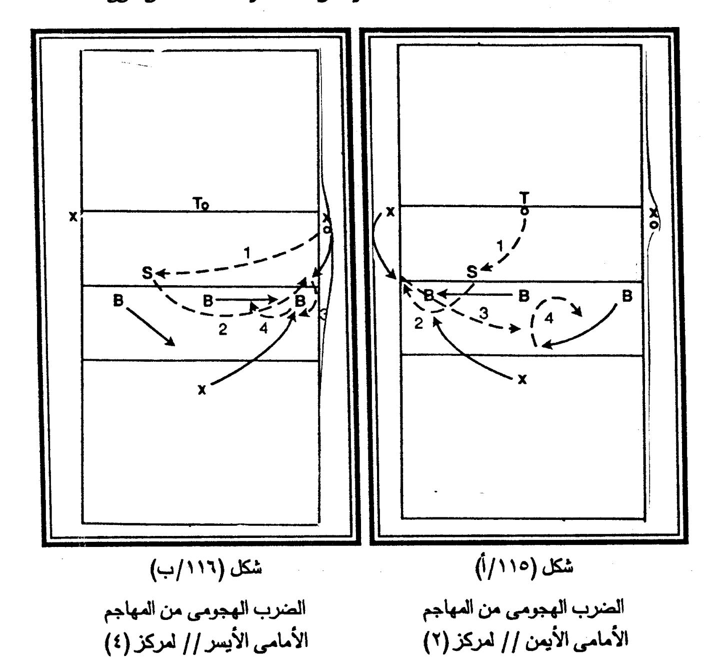
تدريبات على الطريقة الدفاعية (٢-١-٣)

(2-1-4) Defense drills

تدريب رقم (٨٢) :

تدريب على التمرير الدفاعى العميق للكرات الساقطة بأسفل بقوة يسارًا أو يمينًا ، أو أمام المهاجم

Digging a dink : lefet or right forward attacker drill



شكل (١١٥/أ)
الضرب الهجومى من المهاجم الأمامى الأيمن // لمركز (٢)

شكل (١١٦/ب)
الضرب الهجومى من المهاجم الأمامى الأيسر // لمركز (٤)

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة واحدة بكل ملعب من الملعبان المتجاوران ، وأجعل مجموعة أخرى تنتظر أن تدور لتحل محل الأولى فى هذا التدريب .

– المجموعة الواحدة تتغير أو تدور عقب (٥) محاولات تدريبية .

– ربما يستغل (المدرب أو المدرس) اللاعبين الزائدين عن العدد كمهاجمين *Additional attackers* .

– عند تنفيذ هذا التدريب مع المهاجم الأيمن الأمامى *The (RF at)* // لمركز (٢) فإنه يكون من الأسهل أن تستخدم لاعب قاذف *(To)* ، ليكلف بمهام قذف الكرات إلى اللاعب المعد .

الاحتياجات *Equipments*

لا يحتاج هذا التدريب إلى أدوات أو احتياجات خاصة .

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى أحد نصفى الملعب ، أجعل هناك المعد *(S)* ، ومهاجم واحد فى المركز الأمامى الأيمن *(RF)* // لمركز (٢) ، الأيسر الأمامى *(LF)* // لمركز (٢) ، أنظر شكل (١١٥/أ ، ١١٦/ب) ولاعب مكلف بمهمة قذف الكرات *(To)* .
- فى الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر) ، يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهمة الصد (B_1 , B_2 , B_3) ، ولاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) .

- إجعل اللاعب المهاجم يقوم بقذف الكرة اتجاه اللاعب المعد *(S)* ، الذى على الأخير أن يعدها إلى المهاجم (الأيسر أو الأيمن) .
- يقوم المهاجم بوضع الكرة بطريقة *Dink* من فوق أيدى لاعبا الصد ، شرط أن تتجه أما أسفل الخط *Down the line* بجوار الخط الجانبى أو تتجه إلى منتصف الملعب .
- إجعل مهمة لاعب المنتصف الخلفى *(CB)* هى تغطية تلك الكرة الـ*Dink* الساقطة بجوار الخط .
- بينما لاعب الصد البعيد يعطى الدنك الـ*Dink* المتجهة إلى منتصف الملعب.
- يجب على اللاعب المهاجم أن ينوع فى اختيارات اتجاه الهجوم ، أنظر شكل (١١٥/أ ، ١١٦/ب) .
- أيضاً يجب على اللاعب المهاجم اخفاء (تنكر) *Disguise* لشكل الهجوم ، فمثلاً يحاول اظهار نفسه على أنه سوف يكون ضارب عادى .
- يجب على لاعبى حائط الصد أن يصيحوا بكلمة الـ*Dink* كل مرة .
- يجب على لاعبى الدفاع أن تكون تمريراتهم الدفاعية العميقة للكرة والمضروبة بأطراف الأصابع الساقطة بطريقة *Dink* عالية .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

لا يوجد حرية اختيارات لكل من اللاعب أو الدارس ، إذ عليهم الالتزام بأوامر المدرس أو المدرب .

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار فى أن ينوع من ارتفاع الاعداد.

– يترك للاعب المهاجم حرية الاختيار فى أن يضرب الكرة بطريقة الـ *Dink* لكى تتجه إما إلى منتصف الملعب أو بجوار خط الجانب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– يقترب المهاجم كما لو كان سوف يقوم بتنفيذ الضرب العادى .

– على لاعبى الصد أن يصيحوا بكلمة الـ *Dink* لكى يقرروا اتجاه هذه الكرة المضروبة *Dink* .

– لاعبى الدفاع العميق *Diggers* عليهم التحرك بسرعة اتجاه الكرة ويقوموا بتمريرها دفاع عميق لأعلى *Hig dig pass* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– فى الهجوم محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية مضروبة بطريقة الـ *Dink* وذلك من (١٢) كرة معدة اعداد جيد .

– فى الدفاع ، محاولة تنفيذ (٨) تمريرات دفاعية عميق *(Digs)* وذلك من تلك (١٠) كرات المضروبة بطريقة الـ *Dink* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– لا تدع المهاجم ينوع فى الاتجاه الخاص بضرب الكرات بطريقة الـ *Dink* (ضرب لأسفل بقوة) .

– إرفع أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المعد ينوع من ارتفاعات كرات الاعداد .

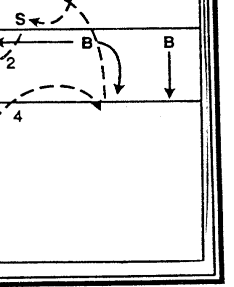
– إجعل اللاعب المهاجم يضرب الكرة ضرب قوى موجها *Hard drive* للضرب *Spike* // *attack* ، حتى يستطيع أن يجعل لاعبى الدفاع أمناء *Hanset* ونشيطين عند القيام بواجبهم الدفاعى .

– خفض أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٣) :

تدريب على التمرير الدفاعي العميق بضرب هجومى فى الخلف (فى العمق) وجوار الخط الجانبى من الناحية اليمنى أو اليسرى

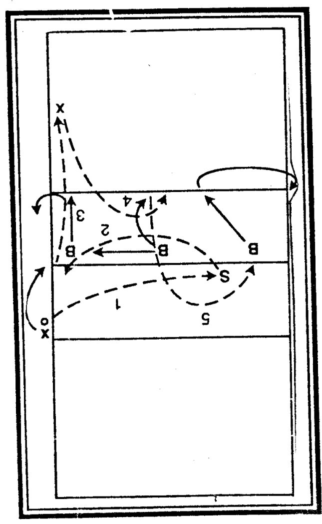
Digging down the line spikes right or lefet back drill



شكل (١١٧/أ)

اللاعب الأمامى الأيمن // لمركز (٢) يهجم بجوار الخط الجانبى ، لاحظ نظام الصد والتغطية

Right forward attacks down the line



شكل (١١٨/ب)

اللاعب الأيسر // لمركز (٤) هجومه بجوار الخط الجانبى (المعروف ضرب أسفل الخط)

Lefet forward attacks down the line

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة بكل ملعب من الملعبان المتجاوران .
- فى هذا التدريب نستطيع أن ننفذ التدريبين الاثنين معاً على ملعب واحد ، بشرط أن يكون اللاعبان الأيمن والأيسر الخلفيان مهيأن للدفاع ، وهذا يتطلب استخدام اثنان مهاجمان فى المركز الأمامى الأيمن // لمركز (٢) ، المركز الأيسر الأمامى // لمركز (٤) .
- اللاعبان المدافعان أحدهما يكون فى الناحية اليسرى الخلفية *(LB)* // لمركز (٥) والآخر فى الناحية اليمنى الخلفية *(RB)* // لمركز (١) .
- يجب على اللاعب المعد أن يقوم بالاعداد لكلا المركزين (٢) ، (٤) بالتناوب .
- يجب على اللاعبين أن يدوروا على كل مركز .
- إجعل هناك لاعب آخر ليقوم بمهمة قذف الكرة إلى المعد ، وذلك عندما يكون المعد ، يقوم باعداد الكرة اعداد خلفاً *Back set* للمهاجم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى أحد نصفى الملعب (وعلى أحد جانبى الشبكة) ، إجعل هناك ثلاث

لاعبين للقيام بمهمة حائط الصد ، وكذلك إجعل هناك لاعب للدفاع فى الناحية اليمنى الخلفية // لمركز (١) *(RB)* ، ولاعب آخر للدفاع فى الناحية اليسرى الخلفية للدفاع عن الخط // لمركز (٥) ، أنظر شكل (١١٧) (١١٧/ب) .

- فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) ، إجعل هناك لاعب للهجوم من الناحية اليمنى الأمامية *RF* // لمركز (٢) ، لاعب أيسر أمامى *LE* // لمركز (٤) ، وكذلك معد *(S)* لتنفيذ مهام الاعداد لكلاهما.
- يقوم اللاعب المهاجم (أى منهما الأيسر أو الأيمن الأماميين) بقذف الكرة إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يعدها عالية وللخارج *Hig and out side set* .
- على لاعبى الصد المقابلين سرعة اتخاذ التشكيل الملائم للدفاع أو لصد انزاوية الخارجية فقط .
- هنا على اللاعب الخلفى فى العمق الأيمن أو الأيسر ، عليه القيام بعمل التمرير الدفاعى العميق للكرة العالية وتوجيهها إلى منتصف الملعب وللأمام لاعدادها والهجوم .
- يجب على لاعبى حائط الصد التشكيل الملائم للصد ، وذلك بغلق (قفل) الزاوية ، وترك مساحة صغيرة تستطيع الكرة الـ*Dink* أن تتجه بجوار الخط.
- يجب على لاعبى الدفاع أن يتمسكوا بمراكزهم *Hold position* على الخط الدفاعى وذلك فى توقع خاص لتنفيذ التمرير الدفاعى العميق .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار فى التمرير إلى أى مركز لكى تبدأ منه التدريب .

– فى حالة الاستعانة باثنان مهاجمان فى آن واحد يستطيع المعد أن يقرر لأى اتجاه يكون الاعداد للأمام أو للخلف *Back or front set* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- توقع جيداً ، وحاول أن تقرأ الهجوم .
- تحرك إلى المركز الدفاعي الصحيح .
- كن أثناء الدفاع في وضع أسفل ومستعداً (وضع التمرير الدفاعي العميق وللتأكد من وصولك إلى هذا الوضع الدفاعي المنخفض أجعل أطراف الأصابع تلمس الأرض) .
- التمرير الدفاعي العميق للكرة يكون عالياً *Digging the ball high* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية بجوار خط الجانب *Hit down the line* وذلك من (١٢) كرة اعداد .
- محاولة تنفيذ (٦) ست تمريرات دفاعية عميقة ناجحة من لاعبي دفاع الناحية اليمنى أو اليسرى *(RB) or (LB) Defenders* ، وذلك من (١٠) عشرة ضربات هجومية *Spikes* .
- محاولة تنفيذ (٤) أربع هجمات محولة من (٦) ست تمريرات دفاعية عميقة ناجحة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع المعد يعد الكرة لمسافة أكبر بالنسبة للشبكة .
- إجعل لاعبي حائط الصد يحاول أن يتخذ التشكيل بعيداً عن المهاجم (حتى يسمح للكرة بالمرور) .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

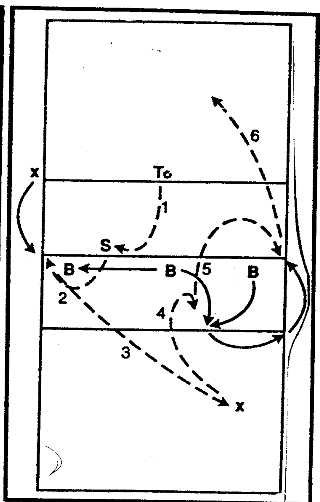
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- لا تستعمل ، أو لا تنفذ حائط صد (مجرد رفع أيدى لاعبى الصد عالياً فقط) .
- إجعل اللاعب المعد *(S)* ينوع فى ارتفاعات الاعداد .
- إرفع أهداف النجاح .

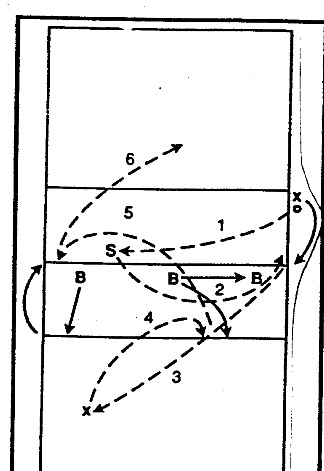
تدريب رقم (٨٤) :

تدريب على التمرير الدفاعى العميق بضرب هجومى قاطعًا للملعب من الناحية اليمنى أو اليسرى .

Digging cross court, left or right back drill



شكل (١١٩/أ)
الهجوم عن طريق اللاعب الأمامى الأيمن *(RF)* // لمركز (٢) قاطعاً الملعب ، لاحظ نظام الصد والتغطية
Right forward attacks cross court



شكل (١٢٠/ب)
الهجوم عن طريق اللاعب الأيسر *(LF)* // لمركز (٤) قاطعاً الملعب، لاحظ نظام الصد والتغطية
Lefet forward attacks cross court

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– هذا التدريب من الممكن أن يطبقا فى آن واحد ، مستخدمين فى ذلك أثنان مهاجمان ولاعبان مدافعان .

– يستطيع المعد أن أن يستقبل الكرة إما من المهاجم ويعدها مرة أخرى لهذا المهاجم .

– يجب على لاعبى الصد فى الناحية العكسية من الملعب أن يتخذا التشكيل ، معتمدين أن يكون بعيداً عن المهاجمين ، (حتى نسمح للكرة المضروبة قاطعاً الملعب *Cross court spike* لأن تمر) .

– يمكن أن تستخدم اللاعبين الزائدين عن العدد للقيام بمهمة قذف الكرات إلى اللاعب المعد ، وذلك عندما يقوم المعد بتنفيذ الاعداد خلفاً للمهاجم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على أحد جانبى الشبكة (أى فى أحد نصفى الملعب) يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهمة الصد *As a blockers* ، كما يكون هناك لاعب دفاع خلفاً متواجداً فى الناحية اليسرى // لمركز (٥) ، وآخر فى الناحية اليمنى // لمركز (١) ، وذلك فى المنطقة الخلفية أنظر شكل (١١٩/أ) (١٢٠/ب) .
- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر ، إجعل هناك مهاجم فى المركز

الأمامى الأيمن أو الأيسر والموازيان لمركز (٢) ، (٤) الهجوميان على الشبكة وفى المنطقة الأمامية .

- المهاجم ، أو أى لاعب اضافى زائد عن العدد ، يقوم بمهمة قذف الكرات إلى اللاعب المعد ، وعلى الأخير أن يعدها عالياً وللخارج بنظام *High and out side set* (يعنى فى طرف الشبكة وداخل المساحة المحدودة للعب) .
- على لاعب الدفاع الخلفى الأيسر *LB* // لمركز (٥) ، ولاعب الدفاع الأيمن *(RB)* // لمركز (١) أو حتى لاعب الصد البعيد *(Out side blocker)* - (الذى يكون فى طرف الشبكة) ، أن يقوموا بعمل تمرير دفاعى عميق عالياً وللأمام *Digging high and forward* .
- ويحاول ، أو يحاولا (لو كان مدافعان) أن يكملا الهجوم بعد هذا التحويل أو التغيير الذى تم للكرة الممررة تمرير دفاعى عميق .
- إجعل لاعب الدفاع الخلفى الذى يتميز بقوة الدفاع أن يكون وضعه أو مركزه فى امتداد الممر (الممشى) الخاص بالكتف الداخلى للاعب الصد الأوسط ، بمعنى آخر أن يكون مركز هذا اللاعب المدافع على امتداد الخط الوهمى الخارج من كتف لاعب الصد الأوسط .
- الغرض من التغطية السابقة ، حتى يستطيع ذلك اللاعب المدافع ، رؤية المهاجم والكرة .
- لأنه ربما يستلم هذا اللاعب المدافع القوى الضرب الذى عادة ما يكون طريقه فى الممشى (أو الطرقة) الخاصة بالخط الوهمى للاعب الصد الأوسط.
- يجب على اللاعب المهاجم دائماً أن يحاول اتمام الهجوم ، حتى فى حالة إذا ما كان هذا الاعداد ليس على أكمل وجه .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للاعب الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية الاختيار للاعب المعد أما للأمام *Forward set* أو الاعداد خلفاً *Back set* .

– حرية الاختيار للمهاجم فى أن يوجه الضرب إلى الممشى (أو الطرقة أو الممر) القوى بزاوية حادة قرب الشبكة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– على لاعبى الدفاع فى الملعب الخلفى ، وكذا لاعب الصد البعيد (المتطرف بالنسبة للشبكة) أن يبدؤن تحركاتهم من الخلف واتجاه الخط الجانبى .

– لاعب الدفاع الخلفى القوى والمتواجد فى (الممر أو الممشى) يكون مكانه أو تشكيله مع لاعبى الدفاع الخلفى على امتداد الخط الوهمى الخارج من كتفه الداخلى ، حتى يستطيع أن يرى المهاجم والكرة .

– لاعبى الدفاع لابد وأن يكونوا فى الوضع الجسمى المنخفض *Low posture* مع الاهتمام بجعل الوزن للأمام .

– فجأة ومرة واحدة يبدأ لاعبى الدفاع فى التحرك كله فى اتجاهه طبقاً لتحرك الكرة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) ضربات هجومية قاطعة للملعب *Cross court spikes* وذلك من (١٢) كرة معدة .

– محاولة تنفيذ (٦) ست تمريرات دفاعية عميقة من (١٠) عشرة ضربات قاطعة .

– محاولة تنفيذ (٤) أربع هجمات كاملة محولة من (٦) تمريرات دفاعية عميقة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع المعد يعد الكرة أبعد ما تكون بالنسبة للشبكة *The ball farther off net* .
- لا تدع المعد يتناوب فى الاعداد من كل جانب يكتفى فى الأول بالاعداد من مكان واحد .
- إجعل ضرب المهاجم موجهاً مباشرة اتجاه لاعب الدفاع .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

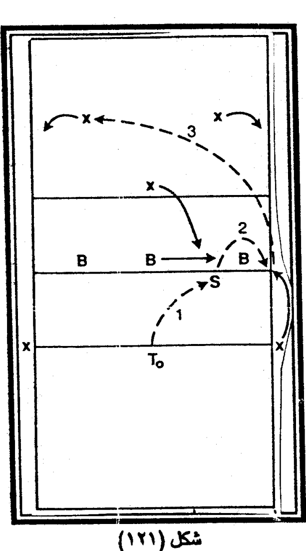
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المعد يعد الكرة قرب الشبكة .
- إجعل المعد ينوع من ارتفاع الاعداد .
- إجعل اللاعب المهاجم ينوع فى الاتجاه الخاص بالضرب القاطع .
- إجعل اللاعب المهاجم يوجه الضرب بين لاعبى الدفاع .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٥) :

تدريب على الهجوم والهجوم المضاد

Attack and conterattack drill



شكل (١٢١)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– مع الفصل أو الفريق أو المجموعات الكبيرة ، تستطيع استخدام اللاعبين الاضافيين كمهاجمين .

– عند استخدامك (المدرب أو المدرس) اللاعبين الاضافيين كمهاجمين ، عليهم أن يكونوا حريصين فيما يختص بالهجوم المضاد *Counter attack* ، حتى لا يصابوا أو يتأذوا من الكرات المضروبة .

– يحتاج هذا التدريب من جميع اللاعبين أن يشاركوا فى التدريب وفى جميع مراكز الدفاع بفاعلية تامة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– كرة واحدة لكل أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل الفريق أو المجموعة المكونة من (٦) ست لاعبين يتواجدوا فى أحد نصفى الملعب (أو على أحد جانبى الملعب) ، وفى مراكز الدفاع الأساسية *In base defensive position* .
- القائم بالقذف *(To) Tosser* ، المعد *Setter* ، والمهاجمان *Two attackers* فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر .
- إجعل اللاعب المكلف بمهمة القذف يقوم بقذف الكرة عالياً من أعلى اليد *Over hand* واتجاه اللاعب المعد ، الذى عليه أن يعد الكرة إلى المهاجم ، بحيث يسمح له أن يضربها هجومياً لتمر من فوق الشبكة .
- يجب على الفريق المدافع أن يقوم بصد الكرة المضروبة أو يتسلمها ويحاول أن ينفذ هجوم مضاد *Counter attack* .
- إذا لم يكن فى مقدور اللاعبين المهاجمين أن يضربوا ، ضرب هجومى جيد ، يجب على لاعبى الفريق المدافع أن يتحركوا إلى الوضع أو التشكيل الخاص بالكرة التى بدون دوران *(Free ball)* لكى يتسلموا الضربة (اللمسة) الثالثة *The thrid hit* .
- عندما ينفذ الفريق مهمة الهجوم على باقى اللاعبين تنفيذ مهمة القيام بتغطية الضارب .
- يجب على الفريق المدافع أن يكمل (٦) ست هجمات مضادة ناجحة ثم يدور دورة (لفة) لمركز واحد فقط (دورة واحدة فقط) .
- أكمل هذا التدريب حتى نجعل جميع اللاعبين يدوروا ، ويرجعون إلى مراكزهم الأصلية .
- يجب على لاعبى الملعب الخلفى دائماً أن يستجيبوا للاتجاه الخاص بالاعداد، كما أن عليهم أن ينظموا ويعدلوا من مراكزهم الدفاعية ، وذلك لتأكيد العلاقة بين مواضعهم ومراكز لاعبى حائط الصد .

- يجب على اللاعب المهاجم أن ينوع الهجوم ذلك قدر المستطاع فى كل من طريقة الضرب واتجاهه .
- يجب على الكرة أن تمرر دفاعياً من العمق ولأعلى واتجاه منتصف الملعب لكى نسهل بذلك من اتمام عملية الهجوم المضاد .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار للاعب المعد فى أن يعد الكرة لأى مهاجم .

– حرية الاختيار للاعب المعد فى تحديد الارتفاع الخاص بالاعداد *The hight set* وكذا مسافة الاعداد *Set's distance* بالنسبة للشبكة .

– حرية الاختيار للاعبى حائط الصد فى تنويع مراكزهم وذلك أما باتخاذهم خط بعيد عن المهاجم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– حاول أن تقرأ الهجوم *Read attack* .

– تظاهر باتخاذك وضع الدفاع الصحيح .

– كن لأسفل ومستعد *Be low and ready* .

– الاستجابة للكرة *React to ball* .

– تمرير دفاعى عميق وعالٍ إلى منتصف الملعب *Digging the ball hight and to middle court* .

– اللعب يكون من خلال الكرة *Play through ball* (أى من خلال تحرك الكرة) .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية وذلك من اجمالى (١٢) كرة معدة .

– محاولة تنفيذ (٦) تمريرات دفاعية عميقة ومحولة إلى هجوم متكامل ، وذلك من (١٠) عشرة ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المعد ، يعد الكرة بعيداً عن الشبكة .

– إجعل الفريق يختار نمط واحد من أنماط الهجوم ويتدرب عليه ، وذلك لعدد (٦) ست مرات .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القائم بقذف الكرات ، يقذف الكرة فى العادة من فوق الشبكة بدلاً من أن يقذفها إلى المعد .

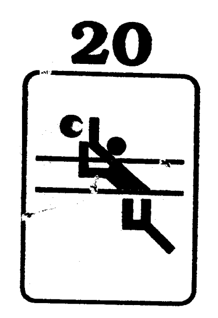
– دع اللاعب المهاجم ينوع نمط الهجوم وذلك قدر المستطاع .

– دع اللاعب المهاجم يوجه الهجوم دائماً بين لاعبان مدافعان .

– إجعل المعد يلعب الكرة فوق الشبكة .

– إرفع من أهداف النجاح .

20



الفصل العشرين

الهجوم

Attack

- اعتبارات هامة فى استراتيجية الهجوم .
- خصائص الهجوم الناجح للفريق .
- الهجوم بطريقة ٤-٢ الدولية International (4-2) offense .
- استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية ٤-٢ الدولية وتصحيحها .
- تدريبات على الهجوم بطريقة ٤-٢ .

الهجوم
Attack

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة أحد السمات أو الخصائص التى تميز أى فريق كرة طائرة فكثيراً ما نسمع من الكثير أن هذا الفريق يتميز بالهجوم من مراكز كذا وكذا ، أو هذا الفريق يتميز بأدائه العالى للهجوم السريع ... الخ من الخصائص التى تميزه عن غيره من الفرق الأخرى ، وعموماً فالهجوم الناجح فى الكرة الطائرة هو ذلك الهجوم الذى يتسم بالتوافق التام لحركات اللاعب المستقبل للارسال ثم اللاعب المعد ، فالمهاجم وأخيراً تغطية هذا المهاجم ، وذلك فى تناغم وسلاسة تميز الست لاعبين المشكلين للفريق الواحد ، ولهذا فإن معظم فعالية الجهد المشترك والعقلانية وترجع إلى مجهود الفريق .

ويتفق معظم المتخصصين والخبراء فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم على أن هناك عاملين أساسيين يلعبان دوراً هاماً فى هجوم الفريق وهما :

العامل الأول :

الحصول على نسبة عالية من أشكال الضرب المختلفة من النماذج الأساسية له مثل :

- الضرب بطريقة الـ*Dink* (الضرب لأسفل بأطراف الأصابع) .
- الضرب بالسرعة المحددة مع دوران الكرة لأعلى بقوة أقل من الأقصى *The off speed spike* .
- الضرب الهجومى القوى والموجه *The hard driven spike* .
- الضرب فى متناول اليد *On hand spike* .
- الضرب بعيداً عن متناول اليد *Off hand spike* .
- الضرب بطريقة موازية لخط الجانب *Down the line spike* .
- ضرب الـ *Tips* .
- ضرب الـ *Bump* .

- ضرب الـ *Cross court* القاطع للملعب .

العامل الثانى :

التغطية الملائمة للكرات الهجومية المرتدة من حائط الصد مع ضرورة أداء توازن دفاعى .

فكلا العاملان ، العامل الأول ، والثانى يجب أن يستخدما فى الهجوم على حائط صد الفريق المنافس ، شرط أن يكون ذلك باستمرار يصاحبه الفعالية فى الضرب الهجومى ، بغية شل حركة الفريق المدافع ، مع المحافظة على الايقاع الهجومى للاعبى الصف الأمامى المهاجمين فى أعلى صورة له ، وفى نفس الوقت يجب أن يتذكر هؤلاء اللاعبين المهاجمين ضرورة النقاط التالية عند اتمام الهجوم :

١- المكان الملائم الذى سوف يتم تنفيذ الاستراتيجية الهجومية منه .

٢- التنويع المستمر فى الضربات الهجومية .

٣- التوقيت الملائم والمناسب لاتمام هذا الهجوم .

٤- السرعة المناسبة والدقة فى توجيه الكرات الهجومية .

٥- استغلال نقاط الضعف فى الفريق المدافع خاصة ما يتعلق بخط الدفاع الأول (المتمثل فى حائط الصد) .

٦- ضرورة الاستخدام الجيد للتركيبات الهجومية والمستنبطة جيداً والتى تؤدى بدرجة عالية من المهارات .

٧- ضرورة استغلال الحركات الفردية التى يتميز بها بعض اللاعبين خاصة وإن كانت حركات أساسية فردية راسخة .

أنظمة الهجوم الفريقى :

فى الحقيقة تعتمد أنظمة الهجوم على مجموعة من النقاط يجب أن يهتم بها جميع المدربين على مختلف مستوياتهم والمتمثلة فى الآتى :

١- أن يجيد معظم اللاعبين المهاجمين أشكال الضرب المختلفة ومن الأماكن المختلفة .

٢- أن يختار كل لاعب مهاجم الأشكال التى يجيدها اجادة تامة للبدء بها .

٣- أن يعمل كل من المعد واللاعبين المهاجمين معًا حتى يمكن الحصول على نسبة عالية من الضرب الهجومى .

٤- استغلال بعض الفرص الفردية للحركات الفردية بعيداً عن العمل الجماعى .

٥- ينتهى العمل الهجومى بتحقيق نقطة للفريق المهاجم .

اعتبارات هامة فى استراتيجية الهجوم :

هناك العديد من الاعتبارات الخاصة التي يجب أن يراعيها كل من المدرب واللاعبين والتى نحن نرى أن وثيقة الصلة بالاستراتيجية الهجومية :

١- على كل اللاعبين المكلفين باتمام الهجوم من المراكز المخصصة لذلك ، وهى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، أن يحرزوا النسب عالياً من الضرب الهجومى من هذه المراكز أولاً ، يليهم لاعبى المنطقة الخلفية الذين يجيدون الضرب من هذه المنطقة (منطقة الدفاع) .

٢- يجب على اللاعب المهاجم والمكلف باتمام الضرب أن يكون فى المركز أو الموضع ، وفى التوقيت المناسب مع اللاعب المعد ، حتى يتسنى له اتمام الضرب الهجومى بالطريقة المثلى .

٣- على كلا اللاعبين المهاجمين المكلفين باتمام الهجوم من المراكز المخصصة لذلك الاعتماد على نظرية هامش الأخطاء ، وخاصة عند أداء الضرب ، وليس الانغماس فى هذه الأخطاء ، حتى لا تصبح ملازمة معهم .

٤- على اللاعبون المكلفين باتمام الهجوم معرفة كيفية التحرك من خطوات الاقتراب السليمة ومراقبة قوس طيران الكرة المعدة .

٥- الاقتراب المتقن هو عندما تكون الكرة فى منتصف المسافة بين اللاعب المعد والمهاجم ، أو فور مغادرة الكرة يد اللاعب المعد .

٦- على اللاعب المهاجم أن يعرف كيفية تغيير اتجاه جسمه فى الهواء وأسباب هذا التغيير .

٧- على اللاعب المهاجم أن يعرف مسبقاً أن مسئولية الضربة الثالثة للفريق تقع على عاتقه وعليه الانتهاء منها بالصورة التى تسعد فريقه والمتمثلة فى تحقيق نقطة .

٨- على كل لاعب مهاجم أن يكون صريحاً مع نفسه ويعرف قدرته فى الضرب واتقانه لمعظم مهارات الضرب ولكن ليس على مستوى واحد من الأداء.

٩- على كل من اللاعب المعد لاعب معد *Setter* أن يعرف العلاقة بينه

وبين اللاعبين المهاجمين هى علاقة ايجابية وطيدة إذا عليه أن يعرف أماكنهم المفضلة للضرب وكذا أقواس طيران الكرة المعدة والتى تتناسب وامكانيات كل منهم .

١٠- على اللاعب المهاجم أن يعرف أنه بجانب هدفه الأساسى هو تحقيق نقطة ، إلا أن هذا لابد أن يصاحبه مضايقة (بلبلة) لدفاع الخصم بطريقة تحبطه .

١١- على جميع اللاعبون المهاجمين والمكلفين بتغطيتهم أن يروا الصورة الكلية للهجوم واضحة ، حتى يتسنى معرفة ايجابياتهم وسلبياتهم سواء أثناء الضرب (اتمام الهجوم) أو التغطية .

١٢- بصفة عامة يجب أن يتسم الهجوم بالمرونة البعيدة عن التشدد والعصبية والانسيابية الدالة على السلاسة فى الأداء ، وسرعة تغيير البناء الهجومى بما يتفق وما يتخذه الخصم من استراتيجية مضادة لايقاف هذا الهجوم سواء دفاعية أو هجومية مضادة .

١٣- على اللاعبين المكلفين باتمام الهجوم أن يعرفوا أن عليهم مواجهة جميع أنواع الدفاع .

١٤- الهجوم يجب أن يتميز بالتوقيت الجيد والحركات المستمرة والمتناسقة من اللاعبين المهاجمين وكذا المدافعين المكلفين بالتغطية .

١٥- الهجوم والارتفاع بشدته وحدته يساعد على زيادة ايقاع المباراة ويخلق فرصاً عديدة من أخطاء الفريق المنافس .

١٦- نجاح ايقاع المباراة السريع والذى يتسم بالعدوانية (الخشونة) يساعد اللاعبين على لعب الدفاع بقوة وعنف وكفاح ، هذا من شأنه أن يعمل على تقليل نسب فقد الكرة لصالح الفريق .

١٧- هجوم المبادأة يساعد اللاعبين على زيادة ودافعية اللاعبين نحو تركيز أفضل وبمجهود عالى ، يصاحبه استعداد وكفاح مرير للدفاع سواء كان فردى أو جماعى ، حيث تظهر الفدائية الفردية فى الأداء من خلال بعض اللاعبين وما يتمتعوا به من المهارات الفردية الدفاعية .

خصائص الهجوم الناجح للفريق :

قد ينظر فى بدء تطرقنا إلى هذا الموضوع هو كيفية التعرف على أساليب وطرق الهجوم وكيفية اتمامه سواء من الناحية الفنية أو التكتيكية ولكن الذى سوف نتناوله هنا هو خصائص أو الصفات أو العوامل التى تميز الهجوم الناجح والتى من الممكن أن تتضمن الآتى :

١- أن يكون الهجوم متزامناً مع جميع أفراد الفريق ، إذ يجب على جميع اللاعبين أن يتفهموا أدوراهم وارتباطها مع تحركات بعضهم البعض .

٢- على جميع اللاعبين أن يفهموا أولاً ثم يحددوا ثانياً الحركات المطلوبة، حتى تتسم هذه الحركات بالهادفية نحو تحقيق عمل هجومى أفضل .

٣- أن يكون هناك دائماً وأبداً لاعبين للتغطية الهجومية يتحركوا خلف أى مهاجم يقوم بالهجوم ، بغية تغطيه هذا الهجوم طوال الوقت .

٤- أن يتميز الهجوم بصفة الاستمرارية ، وتأتى هذه الاستمرارية فى سلسلة هجومية مترابطة ابتداء من لحظة قيام المعد بتحديد اللاعب المهاجم ، ثم لحظة الضرب ، فتغطية الضارب .

٥- ألا يكون الهجوم معقداً بمعنى أن تكون التركيبات الهجومية مفهومة ومتقنة ومتفق عليها مسبقاً .

٦- كل شكل أو هيئة من الهجوم يجب أن يكون سهل تعلمها .

٧- على المدرب أن يقاوم الميل إلى تصميمات جملة أو تركيبات هجومية غير متفق عليها .

٨- أن يعرف المدرب أى أفعال منعكسة نتيجة هجومه الناجح أمر متوقعاً، كما فى صحة اهتمام الخصم بمحاولة ايقاف هذا الهجوم من خلال حائط صد جيد .

الهجوم بطريقة (٤ - ٢) الدولية

International (4-2) offense

يمثل الهجوم بطريقة (٤ – ٢) الدولية ، نظاماً قانونياً ، مرتباً ، فهى طريقة مشابهة فى نظامها مثل طريقة الهجوم (٤ – ٢) الرسمية أو النظامية ، والتى سبق الاشارة إليها فى هذا الباب ، إلا أن استخدام الطريقة الدولية يسمح للفريق المطبق لها باستخدام امتيازاً ملموساً وأكيداً فى ثلاث نقاط :

أولاً : إن مكان اللاعب المعد *(The setter)* عادة ما يكون فى المركز الأمامى الأيمن الموازى لمركز (٢) فى المنطقة الأمامية من الشبكة ، وهذا يعنى أن الاثنان المهاجمان الآخران فى حالة الضرب الأيمن ، بمعنى تنفيذهما للضرب عادة ما يكون باليد اليمنى *Right handed* وكذا طريقة الضرب المعروفة *On hand* أى ضرب متناول اليد ، هذا ما يضفى ميزة على الهجوم ، حيث نجد أن جميع أشكال الضرب الهجومى أكثر قوة فهى بذلك وتعتمد اعتماد كلياً على اللاعبين اليمناء *Right handed* أى الذين يستعملون أيديهم اليمنى فى الضرب .

ثانياً : أننا نجد أنه من المركز الأمامى الأيمن الموازى لمركز (٢) يكون من الأسهل للمعد أن يعد منه للهجوم (مع مراعاة الشروط القانونية فى هذا الجزء) ، بالكرة من الضربة أو اللمسة الثانية والمعروف *Attack on second hit* ، وذلك عندما تكون التمريرة المستقبلة جيدة بالنسبة له .

ثالثاً : استخدام هذه الطريقة يسمح للهجوم الوسط من مركز (٣) *A middle attack* أن يظهر الفريق ، كفريق يقدم ويجيد الهجوم المتعدد *Introduction to multiple offense* .

وتأتى الميزة الوحيدة فى الطريقة الهجومية ٤ – ٢ الدولية عندما يكون الفريق لديه معد قصيراً نوعاً ما *(A short setter)* ، أو لأن مركز الصد فى الجانب العكسى من الملعب ضعيفاً ولا يستطيع مجابهة الهجوم من جانب الضرب القوى *Strong side hutter* لفريق اللاعب المعد .

استكشاف أخطاء طريقة (٤ – ٢) الهجومية وتصحيحها :

Errors detection and correction for the international (4 - 2) offense :

عادة ما تكون الأخطاء فى الطريقة الدولية (٤ – ٢) ، مشابهة لتلك التى تحدث فى الطريقة الرسمية أو النظامية (٤ – ٢) (العادية) ، أيضاً عادة ما يرتكز الاختلاف حول المركز الخلفى الأيمن *(RB)* الموازى لمركز (١) ، وفى هذا الطريقة أيضاً نجد أن الأمر الخاص بكلا التشكيلين (التكوينيين *Two for mations*) والخاصية باستقبال *Serve reception* ، والكرة التى بدون اتجاه (حائرة) *Free ball* نجدهما كما فى الطريقة النظامية العادية (٤ – ٢) ، حيث يظل اللاعب المعد على الشبكة للقيام بمهمة الاعداد ، والاستعداد لأن يلعب الكرة الثانية *Second ball* إذا لزم الأمر هنا ، يجب على لاعب المركز الخلفى الأيمن أن يصلح أو يعدل من مركزه ، وذلك من خلال تغطيته للمنطقة الأمامية والتى أخليت بواسطة المعد ، ويلاحظ فى التكوينان ، والتشكيلان الخاصين باستقبال الارسال ، الكرة الـ *Free* ، أن المركز الأيمن الخلفى يظهر تقريباً كما لو كان أماماً ، وفى حالة إذا لم ينظم المركز الخلفى الأيمن سوف تكون هذه المنطقة قابلة للانجراح (الاصابة) *Avulnerable area* ، وفى بعض الأحيان يلاحظ أن اللاعب المعد ينسى المعد أن لاعب المركز الخلفى الأيمن ليس من حقه أن يقوم بالهجوم ، ونتيجة من بين اللاعبين ليعد له الكرة .

ولذلك نجد أنه على كلا من المعد *Setter* ، اللاعب المدافع فى المركز الخلفى الأيمن أن يتذكر دائماً أن هناك اثنان مهاجمان للقيام بعملية اتمام الهجوم ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يجب على لاعب الدفاع فى المركز الخلفى الأيسر *(LB)* // لمركز (٥) ، لاعب دفاع المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، أن يتذكرا أن عليهم يبدلوا من مواضعهم بحيث يصبحا نقطتان أو يشيرا إلى حرف *(W)* ، وذلك عندما يتحرك المركز الخلفى الأيمن *(RB)* // لمركز (١) اتجاه الشبكة .

جدول (٢٩)

استكشاف أخطاء طريقة (٤ – ٢) الهجومية وتصحيحها

Errors detection and correction for the international (4 - 2) offense

الخطأ Error	التصحيح ✔ Correction
● المعد يستقبل الارسال .	● لو كان المعد فى مركزه الصحيح على الشبكة *Correctly positioned* ، فيجب ألا يكون هناك اغراء من جانبه يجعله يقدم على استقبال هذا الارسال ، أيضًا دائمًا وأبداً يجب على اللاعب المعد أن يعدل من اتجاه ليكون فى الجانب الأيمن بسرعة وقريباً من الشبكة *Switch his position* .
● الكرة التى بدون اتجاه *(The free ball)* تسقط على الأرض ، دون أن يستلمها أى أحد .	● بالنسبة لهذا الخطأ نجد أنه يحدث عادة فى منطقتان واضحتان ، فمثلاً تسقط الكرة بينية (بين لاعبان أماميان *Forward player* ، واللاعب الخلفى *Backs* ، وتكون هذه الكرة قرب خط الهجوم ، فإن الخطأ عادة خاص باللاعبان الأماميان ، مشتركًا معهم اللاعب الخلفى ، إذا يجب على اللاعبان الأماميان أن يتحركا خلفًا بسرعة وحتى خط الهجوم ، بينما يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا مستعدين فى مراكزهم ، قبل أن تلمس الكرة بواسطة المهاجم ، أما فى حالة إذا سقطت الكرة فى الركن الخلفى الأيمن // لمركز (١) من الملعب، فنحن نجد أن لاعب المنتصف الخلفى *CB* //

الخطأ Error	التصحيح Correction ✔
	لمركز ٦ لا يصلح لتغطية هذا المركز بعد أن يكون قد أخلى بواسطة المركز الخلفى الأيمن (RB) ، بصفة عامة يجب أن يعرف جميع اللاعبين واجبات الدفاع وواجبات التغطية لمثل هذه الكرات الـ *Free* .
• الكرة (المضروبة) ارتدت بعيداً من لاعبى حائط الصد المعاكس (المنافس) *Opponent* وسقطت على الأرض بجوار أو على أحد جانبى المهاجمين .	• لتصحيح هذا الخطأ ، يجب أن يعرف الثلاث لاعبين المكلفين بالتغطية (تغطية المهاجم) ، أن مراكز التغطية الخاصة بهم يجب أن تكون قريبة جداً من المهاجم ، وأوضاع أجسامهم لخط التغطية فى الوضع الجسمى المنخفض ، وفى نفس الوقت مستعدين ، للاستجابة اتجاه الكرات البعيدة المرتدة من حائط الصد ، الأمر الذى يتطلب منهم أن يكونوا متيقظين ونشيطين لمجابهة مثل هذا الموقف ، هذا بالاضافة أنه يجب على اللاعب المدافع (الشخص الأقرب) لخط الهجوم أن يكون متأكداً من أن القدم الخارجية له على خط الجانب ، وحتى لا يلعب أى كرة خارج الحدود *Out of bounds* .
• اللاعب المهاجم يحاول أن يلعب تلك الكرة التى ارتدت بعيداً عن حائط الصد .	• لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه يجب على اللاعب المهاجم أن يحاول لعب تلك الكرات فقط التى ارتدت بعيداً عن حائط صد المنافس وتظل بينه وبين الشبكة .

الخطأ Error	التصحيح Correction
● الارسال سقط على الملعب بين لاعبان	● يعتمد تصحيح هذا الخطأ على مقدرة اللاعب المستقبل فى سرعة اتخاذ القرار، إذا يعتبر أخذ القرار مبكراً أمراً ضرورياً حيث يجب على المستقبل فى هذه الحالة وفور اتخاذ القرار أن ينادى على تلك الكرة المرسلة قبل أن تعبر الحافة العليا للشبكة ، وتتجه إلى داخل ملعبه ، أيضاً يجب على لاعبى الجانب الأيسر أن يكونوا دائماً يقظين ونشيطين وأكثر خشونة (رجولة) فى لعب الكرة بين بعضهم وبعض اللاعبين فى الجانب الأيمن والهدف من ذلك أن تكون الكرة دائماً فى منتصف ملعبهم حتى يسهل عليهم تنظيم الهجوم المضاد .
● اللاعب المشارك فى التكوين أو التشكيل *The (W) formation* ، يحاول أن يحصل على الكرة المضروبة فى الخلف من خلال تنفيذ تمريره الكرة .	● يجب على كل لاعب من اللاعبين المكونين للتشكيل *(W)* ، عندما يتضمنه استقبال الارسال ، أن يكون يقظاً ونشطاً ، وفى حالة عدم لعبه الكرة، يجب على هذا اللاعب أن ينفتح لاتجاه الأمام ، ويواجه المستقبل وذلك من خلال دوران جسمه .
● يحاول اللاعب المعد القيام بالاعداد خلفاً *Back set* ، ويخطأ .	● على هذا اللاعب أن يعرف أن هناك مهاجمان منتخبان للقيام بالضرب ويكونا احدهما فى مركز المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) والآخر فى المركز الأيسر الأمامى *LF* // لمركز

الخطأ Error	التصحيح Correction
	(٤) ، وأن اللاعب الموجود فى الجانب الأيمن RF // لمركز (٢) ، عادة ما يكون فى الصف الخلفى للمشاركة فى التغطية ، ولو كان فى وضع الاعداد يجب ألا يثب ولا يضرب ، وربما قد يحاول اعادة الكرة من فوق الشبكة .

تدريب رقم (٨٦) :

تدريب على لاعب التجنح (جنح) للخارج
Wing out drill

شكل (١٢٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم المجموعة أو الفريق إلى فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين .

– ضع كل فريق من ثلاث لاعبين فى ملعبان متجاوران ، حتى تزيد من مغاليات التدريس .

– على جميع اللاعبين أن يكونوا حريصين من تلك الكرات الشاردة .

– من الممكن لك (المدرب أو المدرس) الاستعانة باللاعبين الزائدين عن العدد كمهاجمين ، والبعض الآخر لالتقاط الكرات الشاردة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

- مقعد أو (كرسى) أو (منضدة) .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفريق إلى فرق أو مجموعات بحيث يتكون كل فريق (مجموعة) من ثلاث ، ضع مقعد على خط الهجوم (الـ٣م) ناحية الخط الجانبى الأيسر // لمركز (٤) ، أنظر شكل (١٢٢) .
- حدد أو إجعل هناك لاعب مساعد (كمعد *(S)*) يقوم بمهمة الاعداد ، يقف قرب الشبكة فى اتجاه الجانب الأيمن // لمركز (٢) ، أو بين (٢) ، (٣) مع الشبكة .
- وفى ناحية اليسار وللأمام // لمركز (٤) ضع لاعب للقيام بمهمة الصد *(B)* على نفس نصف الملعب الذى به المقعد (الكرسى) أنظر شكل (١٢٢).
- اللاعب الثالث (الأخير) يقف فى الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر) كقاذف *(To)* ليقوم بمهمة القذف *Tosser* أنظر شكل (١٢٢) .
- يصيح (ينادى) اللاعب القاذف ... *(To)* بكلمة *(Free)* كرة حرة بدون اتجاه ثم يقوم بقذف الكرة سهلة وعلى خط الهجوم .
- على اللاعب الأيسر الأمامى *(LF)* // لمركز (٤) المكلف بمهمة الصد والهجوم ، أن يتحرك فى خط مستقيم ، وحتى خط الهجوم ، ثم يقوم بعمل تمريرة من فوق الرأس وللأمام اتجاه اللاعب المعد *Over head pass to setter* .
- ثم فجأة على هذا اللاعب أن يجنح *Wind out* بعد الانتهاء من التمريرة ، وبسرعة يدور حول المقعد ، ويهيئ نفسه للاقتراب للقيام بمهمة الهجوم ، أنظر شكل (١٢٢) .
- فى نفس اللحظة ، على اللاعب المعد *(S)* أن يقوم بالاعداد ، اعداداً عالياً وللخارج *High and out side set* ، للمهاجم الأمامى ، فى نفس اللحظة

يتقدم المهاجم لاتمام الهجوم من هذه الكرة المعدة .

- يكرر هذا التدريب بالتناوب بواسطة لاعب المركز المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) ، المتواجد فى منتصف الملعب *Center of the court* بدلاً من الاتجاه الأيسر الأمامى *LF* .
- يجب على القاذف *Tosser* أن يكون قذفه للكرة ، فى ارتفاعات متنوعة ، بحيث يكون فى استطاعة لاعب المستقبل ، أن يختار مهارة التمرير المناسبة أو اللائقة *The appropriate passing skill* ، وذلك إما باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm passing* أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .
- يجب على اللاعب الأمامى (المفترض فيه الهجوم) ألا يتحرك بعيداً عن الشبكة حتى يصيح القاذف بكلمة الـ *Free* .
- التحرك الرئيسى ، البعيد عن الشبكة يجب أيضاً أن يكون استقامة وللخلف *Straight back* وحتى خط الهجوم .
- يجب أن يتحرك اللاعب المهاجم حول المقعد بأقصى سرعة قدر المستطاع بعد تمرير الكرة المعدة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المهاجم حرية الاختيار فى أن يختار الاتجاه الخاص بخط الهجوم .

– ربما يترك للاعب المهاجم حرية الاختيار فى أن يختار طريقة الاستقبال المناسبة للكرة المقذوفة .

– ربما يقرر المهاجم أما أن يضرب الكرة أما على اليد الضارية (فى متناول اليد) ، بعيداً عن اليد *On hand* أو *Off hand frist* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التحرك اتجاه خط الهجوم يتم بسرعة .
- التواجد فى مركز ووضع الاعداد *Set posture and position* .
- تمرير الكرة *Pass ball* والتجنح *Wind out* .
- تمرير الكرة عالياً *Pass ball high* .
- بدء الاقتراب *Begain approach* عندما يصل الاعداد إلى أعلى نقطة *Set reaches highest point* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة تماماً من المركز الأمامى الأيسر // لمركز (٤) ، وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة .
- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة تماماً من المركز المنتصف الأمامى // لمركز (٤) وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل موضع أو مكان الكرسى (المقعد) قريباً من الشبكة .
- اسمح للاعب القاذف أن يرمى الكرة على ارتفاع واحد ثابت .
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة إلى نفس الموضع كل مرة.
- من الممكن للمعد أن يعد الكرة عالياً .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

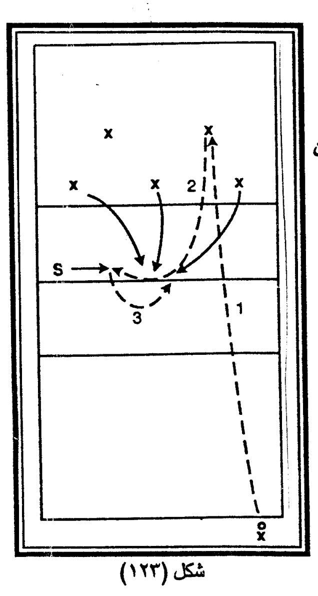
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- ضع الكرسى أو المقعد أبعد من الشبكة أو أبعد من خط الهجوم .

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة منخفضة .
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى كرة منخفضة إلى مواضع أو أماكن مختلفة أو متباينة .
- إجعل اللاعب المعد ينفذ اعداد منخفض *Lower sets* .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٧) :

تدريب على استقبال الارسال
Serve receive drill



شكل (١٢٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- شكل فريق ، فريقين فى كل نصف من نصفى الملعب ، هذا فى حالة تقسيمك المجموعة أو الفريق إلى مجموعتان ، فريقتان .
- لاحظ فى هذا التدريب أن يكون الارسال بالتناوب بين الفريقين .
- عندما يكون الارسال على أحد الجانبين (الفريقين) ، يجب على اللاعبين الأماميين من الفريق المرسل، أن يكونا فى وضع الاستعداد لتنفيذ مهمة الصد .
- ربما فى هذا التدريب ، يلجأ المدرب أو المدرس إلى الاستعانة باللاعبين

الاحتياطيين (الزائدين عن العدد *Extra playars*) كمرسلين جيدين للارسال .

– لو وجد الفريق المرسل صعوبة فى استقبال الهجوم (تعليقه) *Haning* الخصم وايقافه *diffculty receiving the attack* ، هنا ربما تتغير طريقة التدريب ، بحيث نجعل فيها اللاعب المهاجم يحصل على الاعداد ، عنه فى حالة الضرب من الشبكة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

– (٧) إلى (١٠) كرات لكل ملعب *Per court* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل الفريق المكون من ست (٦) لاعبين يتشكل *Lines up* على أحد جانبى الملعب (فى أحد نصفى الملعب) ، مع وجود اللاعب المرسل فى الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر) المقابل لهذا الفريق ، أنظر شكل (١٢٣) .
- يقوم اللاعب المرسل بارسال الكرة ، اتجاه الفريق المستقبل ، مستخدماً فى ذلك الارسال من أسفل أمامى *The under hand serve* .
- استخدم التشكيل (التكوين) *The (W) formation ... (W)* لاستقبال هذا الارسال ، مع ملاحظة ضرورة وجود اللاعب المعد *Setter (S)* ، فى المركز الأمامى الأيمن *R. F. P.* .
- يقوم الفريق باستلام الارسال ، منفذاً أى من طريقتا الهجوم ، إما بواسطة اللاعب المهاجم الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) ، أو من منتصف

الملعب *CF* // مركز (٣) ، مع ملاحظة ضرورة تنفيذ التغطية ، أنظر شكل (١٢٣) .

- على الفريق المستلم (٥) ارسالات جيدة ، أن يدور (لفة) أو دورة واحدة .
- استمر فى هذا التدريب ، حتى تدور الست دورانات ، وتعود لمراكز البدء الأصلية .
- يجب على لاعبى الهجوم الآخرين *Offensive players* ، أن يشغلوا الأماكن الصحيحة للتغطية، وذلك عندما يلمس المهاجم الكرة .
- على لاعبى التغطية أن يتأكدوا بأنهم قد وصلوا فعلاً إلى الوضع الجسمى الصحيح للتغطية ، وذلك بأن يكونوا منخفضين بقدر كافى *In low enough* ، وللتأكد من ذلك أجعلهم يلمسون الأرض بأيديهم .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك حرية الاختيار للفريق المستقبل أن يقرر من الذى سوف يستلم الارسال .

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار فى أن يقوم بالاعداد أما إلى لاعب الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) أو إلى اللاعب الأيمن الأمامى *RE* // لمركز (٢) أو إلى اللاعب المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) .

– يترك للاعب المهاجم أن يختار اتجاه الضرب أما قاطعًا الملعب ، أو بجوار الخط .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– يجب على اللاعب المستقبل (المستلم) أن يرفع صوته (الصياح أو المناداة) على الكرة .

– تمرير الكرة إلى اللاعب المعد يجب أن يكون عالياً *High pass to setter* .

– كن فى مكان التغطية الصحيح قبل لمسة الهجوم .

– لا يكون هناك أى لاعبين مستغلين للموقف .

– كن فى الوضع الجسمى (الوضع المنخفض) مستعداً .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة ناجحة مع التغطية الصحيحة ، وذلك من اجمالى (٣٠) كرة مرسلة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل الفريق المرسل يرسل الارسال إلى شخص معين *Designated person* .

– دع الفريق المهاجم يقرر من الذى يقوم بالهجوم .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع المرسل يستخدم أنواع وأشكال مختلفة من الارسال .

– دع المرسل يرسل الكرة إلى أى مكان فى الملعب .

– إرفع أهداف النجاح .



تدريب رقم (٨٨) :

تدريب على الكرة الحرة (التى بدون اتجاه أو الحائرة)

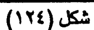
The free ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع فريق فى أحد نصفى الملعب أو فريقين فى كل نصف من نصفى (ملعبان المتجاوران) وذلك فى حالة تطبيق أو تنفيذ التدريب على فريقين بملعبان متجاوران فى وقت واحد ، بهدف زيادة فاعلية التأثير التدريبى ورفع درجة أداءه .



شكل (١٢٤)

- مع ملاحظة أن اللاعب المكلف بقذف الكرات *Tosser (To)* ، يقف بعيداً عن الملعب (فى الناحية الأخرى من الملعب ، نصف الملعب الآخر) ، وعلى خط الـ٣م ليقوم بقذف الكرة .
- يحتاج هذا التدريب إلى مجموعة من القاذفين لكى يتناوبوا القذف ، حتى يستطيع جميع أفراد الفريق أن يقوموا بجميع الأعمال المكلفين بها فى وقت واحد ، دون توقف التدريب بسبب الكرات .
- اللاعبين الأماميين فى الجانب الآخر من الملعب ، والذين لا يقومون باستقبال يجب عليهم البدء من وضع حائط الصد .
- يحتاج القاذفين *Tosser's* ، لأن يتذكرون أن عليهم تأخير القذف (اطالة مدة القذف) بعد الصياح بكلمة *Free* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- (٥) إلى (٦) ست كرات لكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتشكل فريق مكون من (٦) ست لاعبين على أحد جانبى الشبكة (أى فى أحد نصفى الملعب) مع ضرورة الاهتمام بوضع الثلاث لاعبين الأماميين على الشبكة فى المراكز (٢) ، (٣) ، (٤) فى وضع الصد ليكون B_2 ، B_3 ، B_4 ، بينما يتخذا كل من اللاعبان الأيسر الخلفى *BL* // لمركز (٥)، الأيمن الخلفى *BR* // لمركز (١) - وضع الاستقبال بجوار الخطوط الجانبية لكل منهما ، شرط أن يكونا الاثنان على بعد (٢٠) قدم من الشبكة، أنظر شكل (١٢٤) .
- يتواجد اللاعب المكلف بالقذف (قاذف *Tossery*) فى الناحية العكسية من الشبكة .
- على اللاعب القاذف *(To)* أن يصيح (ينادى) بكلمة *Free* ، ثم يؤخر رمى الكرة لمدة ثانيتين ، بعد ذلك يقوم بقذف الكرة سهلة وعالية من فوق الشبكة .
- الفريق المكون من (٦) ست لاعبين ، عليه الاستجابة لتلك الكرة بالتحرك بسرعة ليدخل فى التشكيل *(W) Formation) (W)*) ، لاستلام الكرة ، فالاعداد لاتمام الهجوم ، شرط أن تكون هناك تغطية جيدة للمهاجم .
- على اللاعب الأيمن الخلفى *CB* // لمركز (١) ، سرعة التحرك ليكون ضمن التشكيل أو فى الوضع التام (الكامل) *Full position* ، والذى عادة ما يكون هذا الوضع غير مكتمل بسبب عدم تواجد المعد *Setter* ، الذى

يتحدد مكانه أعلى الشبكة بين مركزى (٢) ، (٣) .

- على لاعب المنتصف الخلفى *(CB)* // لمركز (٥) أن يجهز نفسه ويرتب من وضعه ليتجه إلى المنطقة الخلفية اليمنى أنظر شكل (١٢٤) .
- على الفريق الذى يستلم (٥) خمس كرات ، ثم يدور دورة واحدة (لمركز واحد) .
- أكمل هذا التدريب حتى يدور الفريق خمس دورات ، ويصل فى الدورة السادسة إلى الوضع البدء الأصلى .
- على اللاعبين الأماميين المتواجدين على الشبكة أن يعدلوا من أوضاعهم بتبديل مراكزهم قبل قذف الكرة .
- يجب على اللاعب المستقبل / المستلم للارسال أن يكون مربع كتفيه فى اتجاه التمرير .
- يجب على اللاعب الخارجى الأمامى الموازى *The out side forward* ، أن يتحرك فى خط مستقيم للخلف *Straight back line* ، وحتى خط الهجوم ثم يجنح للخارج *Wing out* ، بعدما تكون الكرة قد مررت .
- يجب أن تكون التغطية فى مكانها قبل لمس الكرة بواسطة المهاجمين .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يجب على اللاعب المهاجم أن يقرر الطريقة الملائمة أو المناسبة *Opprapriate methods* قبل استلام القذفة .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار اتجاه الاعداد ، أما للاعب المهاجم فى المنتصف // لمركز ٣ ، للمهاجم فى الأيسر الأمامى // لمركز (٤) .

– يترك للاعب المهاجم حرية الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التحرك اتجاه خط الهجوم بسرعة .
- اتخاذ وضع الاعداد قبل لعب الكرة *Set position* .
- مربع الكتفين يكونا اتجاه التمرير .
- اتخاذ الوضع المنخفض *Low position* عند التغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة ناجحة مع التغطية الملائمة والمناسبة للموقف الهجومى ، وذلك من (٣٠) ثلاثون كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعبون يبدؤن من وضع الكرة التى بدون اتجاه *Free ball position* .
- إجعل اللاعب المكلف بالقذف ، يقذف الكرة اتجاه مستلم (مستقبل) معين .
- إجعل القاذف يقذف الكرة على ارتفاع مناسب .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

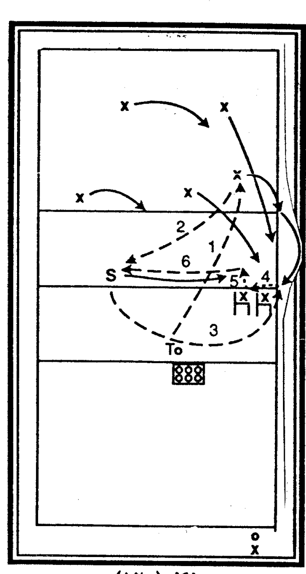
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة بصورة أسرع بعد (الصياح) بكلمة *Free* .
- دع اللاعب القاذف للكرة يقذفها لارتفاع عالٍ وفى مواضع مختلفة .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٩) :

تدريب على التغطية والتمرير الدفاعى العميق

Cover and digging drill



شكل (١٢٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة من اللاعبين فى كل ملعب كرة طائرة من الملعبان المتجاوران .

- لكى يكون هذا التدريب مؤثراً وفعالاً ، يجب أن يكونا لاعبى حائط الصد ، قادرين على تنفيذ مهام الصد الدفاعى ضد الهجوم الناجح تماماً .

- إذا لم يستطيع القائمين بالصد ، أن يقوما بصد الكرة جيداً (كما فى حالة الصد الزوجى) هنا ربما عليك (أيها المدرب أو المعلم) أن تقترح ، وتفتح طرق مختلفة للصد (فردى أو ثلاثى) ، أو من خلال استخدام *Pitch back* لصد مثل هذه الكرات .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- مجموعة من الصناديق (المقاعد) لوقوف لاعبى الصد عليها .

- (٥) - (١٠) كرات لكل ملعب .

- *Pitch back* .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من ست لاعبين (٦) مستعد بالتواجد داخل أحد نصفى الملعب ، على أن يكون وضع بدء التدريب ، هو نفس وضع البدء الأول ومراكز الدوران الأولى *Strating position* ، وكما فى حالة التدريب على استقبال الارسال ، أنظر تدريب رقم (٢) .
- إجعل لاعبا الصد الاثنان يقفا على صندوق فى ناحية الجانب الأخير من الملعب (الناحية العكسية) ، نصف الملعب الآخر .
- يقف اللاعب القاذف *(To)* ، خلف لاعبى الصد وبالتحديد على خط الهجوم وبجواره صندوق الكرات .
- فجأة يصيح اللاعب المكلف بالقذف بكلمة *Free* ، ثم يرمى الكرة عالياً لتعبر من فوق الشبكة اتجاه نصف الملعب الآخر ، أنظر شكل (١٢٥) .
- على الفريق المتواجد فى نصف الملعب الآخر (الناحية العكسية للقذف) استلام الكرة ، واعدادها للهجوم من ناحية اللاعب الأيسر الأمامى *(LF)* // لمركز (٤) ، مع ملاحظة شروط تغطية المهاجم أنظر شكل (١٢٥) .
- على لاعبى الصد أن يقوما بصد الكرة ، وفى نفس الوقت على اللاعبين المكلفين بالتغطية أن يقوموا بعمل تمرير دفاعى عميق بنجاح تام *Digs success fully* ، لكى يستعدوا للهجمة الثانية .
- على الفريق أن يستلم (٥) خمس كرات مقذوفة ، ثم يدور دورة (لفة) واحدة .
- استمر فى هذا التدريب حتى تدور عدد الدورانات الملائمة لتصل إلى الوضع الأصلى قبل بدء التدريب .
- يجب أن يكون الاعداد عالياً واتجاه الخارج *Set to the out side* .

- يجب أن يكون ضرب اللاعب المهاجم فى اتجاه أيدى لاعبى الصد ، إذ أن الغرض الرئيسى من هذا التدريب هو التدريب على التمرير الدفاعى العميق والتغطية بواسطة لاعبى التغطية .
- التمرير الدفاعى العميق للكرة من خلال لاعبى التغطية يجب أن تتجه فيه الكرة إلى أعلى ولمنتصف الملعب .
- التمرير الدفاعى العميق الناجح على الوجه الأكمل ، يكون أحد الأمور أو الأشياء التى تتأسس أو تنشأ عليها الهجمة التالية .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب القاذف حرية اختيار الاتجاه الخاص بقذف الكرة .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار الاتجاه الخاص بالهجوم .

– ربما يختار اللاعب المعد الاتجاه الخاص بالاعداد عند اكتمال أى هجمة بعد التغطية .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التغطية فى وضع منخفض *Cover in low position* .

– التمرير الدفاعى العميق للكرة يجب أن يكون عالياً *Dig ball high* .

– تغطية الهجمة الثانية .

– على لاعبى الصد أن يحافظوا على الكرة فى الملعب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٨) تمريرة دفاعية عميقة من (٣٠) صدة معاكسة *Opposing blocks* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يقوم بقذف الكرة سهلة وعالية ومباشرة اتجاه اللاعب المستقبل .
- إجعل اللاعب القاذف يأخذ وقت أكثر بين ندائه بكلمة *Free* وقذفه الكرة .
- من الممكن للمعد أن يقوم بأداء اعداد عالي *Set heigh* .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب القاذف للكرة ، يقذفها بتنوع في الارتفاع والاتجاه .
- إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين نداؤه بـ *Free* ورمى الكرة .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٨٩) :

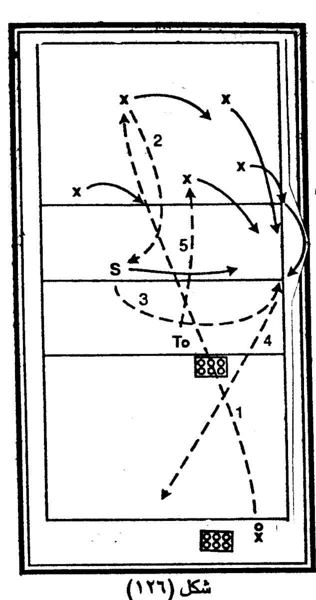
تدريب على الارسال والكرة التى بدون اتجاه (حرة)

Serve and free ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (١٢٦)

– ضع فريقان فى كل ملعب كرة طائرة، (يكون هناك ملعبان متجاوران) ، بحيث يتكون الفريق أو المجموعة من ست لاعبين ، أو من الممكن استخدام فريقان فى ملعب واحد .

– فى هذا التدريب قذف الكرة يجب أن يكون خارج حدود الملعب .

– ربما تستخدم اللاعبين الاضافيين *Extra players* ، كقاذفين أو مراسلين للارسال .

– ربما يتغير شكل العمل فى هذا التدريب بأن تجعل يستقبل أحد الفريقين فى الملعب الارسال ، ويعدوا هجومهم (٥) مرات متتالية ، حينئذ ربما يستقبل الفريق الآخر نفس العمل .

– عندما يكون أحد الفريقين مهاجمًا (فى حالة تواجد فريقان فى ملعب واحد)، هنا على الفريق عمل دفاع ، مع ملاحظة أنه دائمًا وأبدًا ، ما يكون الثلاث لاعبين الأماميين والمتواجدين على الشبكة مستعدين للصد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- شبكتان بكل ملعب قانونيتان الارتفاع .
- ثلاث كرات لكل ست لاعبين يشكلون فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق يتكون من (٦) ست لاعبين يقف أو يتشكل فى تشكيل *The (W) formation (W)* فى أحد نصفى الملعب ، بينما الشخص المكلف بالقذف *(Tosser)* ، وكذا المرسل فى الناحية العكسية الأخرى من الشبكة (فى نصف الملعب الآخر) ومعه كرة .
- يقوم اللاعب المرسل بارسال الكرة ، على الفريق المستقبل ، أن يقوم بالاعداد *Setting* ثم الهجوم *Attacks* ، مع التغطية *Covers* .
- فى الحال على الفريق أن يمثل أو يتظاهر *Assummes* ، باتخاذ وضع البدء فى حالة الكرة الـ *Free* (التى بدون اتجاه) ، كما جاء فى التدريب رقم (٣) .
- على اللاعب المكلف بالقذف أن ينادى بكلمة *(Free)* ، ثم يلى ذلك قذف الكرة لتعبر عالياً فوق الشبكة .
- الفريق المستقبل يمرر الكرة الـ *Free* إلى المعد ، ثم يعدها الأخير لاتمام الهجوم مع التغطية .
- يستمر اللعب بارسال آخر ، وفى الحال يتبعه كرة مرة أخرى بواسطة القاذف وهكذا .
- استمر فى هذا التدريب ، وكذا الدوران حتى تعود إلى وضعك عند بدء فى المركز الأساسى الذى كان فيه طريقك .

- الفريق يأخذ التشكيل الخاص بالكرة *The free ball position* ، بسرعة وذلك قبل أن يلمس المهاجم الكرة قبل القذف .
- حتى لو نادى أو صاح القاذف بكلمة *(Free)* ، على الفريق المستقبل أن يصيح أيضاً بكلمة *Free* .
- يجب على اللاعب المستلم (المستقبل) للارسال أن يقوم بأداء تمريرة جيدة على تلك الكرة التى بدون اتجاه (حرة) *Free* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار للاعب المرسل فى أن يقرر الطريقة أو الاتجاه الخاص بالارسال .

– حرية اختيار اللاعبين المستقبلين أن يقرروا ، أما أن يجب عليهم أن يتقدموا أكثر لاستقبال الكرة بواسطة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار لأى نوع من الهجوم ليعد له .

– يترك للاعب القاذف *(To)* حرية الاختيار للاتجاه الخاص بالكرة الحرة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك بسرعة بعيداً عن الشبكة .

– تغطية الملعب الداخلى .

– تغطية الاعداد ، وذلك قبل لمس المهاجم الكرة .

– المناداة على الكرة بسرعة قدر المستطاع .

– كل تمريرة اتجاه المعد (سواء من أعلى أو من أسفل) يجب أن تكون جيدة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) أربع وعشرون هجمة ناجحة مع تغطية صحيحة وذلك من (٣٠) ارسال .

– محاولة تنفيذ (٢٤) أربع وعشرون هجمة ناجحة مع تغطية صحيحة ، وذلك من (٣٠) كرة حرة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة ارسالاً من أسفل أمامى *Under hand serve* .

– الارسال أو الكرة المقذوفة من الممكن أن تذهب مباشرة إلى المستقبل .

– إجعل اللاعب القاذف ينتظر لمدة أطول أو وقت أطول بين المناداة أو الصياح بكلمة *Free* ، وقذف الكرة .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع المرسل يستخدم أى طريقة من الطرق المتبعة لأداء الارسال .

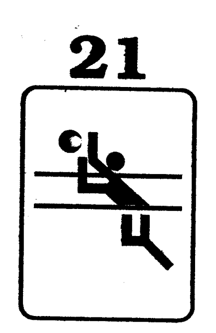
– إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسال الشائع و للجهة العكسية *The seams* .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف ينوع من طريقة قذف الكرات الحرة من حيث الارتفاع أو القوة .

– إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين المناداة بكلمة *(Free)* وقذفه للكرة .

– إرفع أهداف النجاح .

21



الفصل الحادى والعشرون

الهجوم

Attack

الهجوم بطريقة (٦ - ٢)

Ofense (6-2)

- استكشاف أخطاء الهجوم بطريقة ٦ - ٢ وتصحيحها.
- تدريبات على الهجوم بطريقة ٦ - ٢.

الهجوم بطريقة (٦ - ٢)
(6-2) Offense

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية ، التى لها خصائصها العديدة التى ميزتها عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى ، فهى لعبة تتميز بالديناميكية والاثارة والتشويق ، نظراً لما يتميز بها من الايقاع السريع والمعتمد على التبادل الفريقى للاستراتيجيات الدفاعية والهجومية .

وفيئا قسم الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة الهجوم إلى العديد من الأشكال ، أو الأنواع ، كل من وجهة نظره التى يتبناها ، إلا أن معظمهم قد اتفقوا على أن هناك ثلاث أنواع (أو أنماط) لتعدد أجزاء الهجوم فى الكرة الطائرة ، وهى على النحو التالى :

- الهجوم بطريقة ٦ - ٢ *(6-2) Offense* .
- الهجوم بطريقة ٥ - ١ *(5-1) Offense* .
- الهجوم بطريقة ٦ - صفر *(6-0) Offense* .

مع ملاحظة أنه نادراً ما تستخدم طريقة (٦ - صفر) ، وعليه فإننا سوف لا نقوم بتناولها أو الخوض فى هذه الطريقة عند تناولنا لموضوع الهجوم .

ويجدر الاشارة هنا إلى أن هذه الأنواع الثلاثة ، عادة ما تعتمد فى هيئتها أو مظهرها على مكون أو تعدد لأجزاء الهجوم ، كما أن جميع هذه الطرق تختص أو تتصف بخاصية (التغلغل) والمقصود هنا تغلغل المعد *Penetrating setter* ... ، من الصف الخلفى ، واتجاه إلى الشبكة لكى يؤدى مسئوليات الاعداد .

هذا ويسمح للفريق أن يوظف أكثر من قوة عند تنفيذ استراتيجيته الهجومية ، وبذلك يكون قد سمح أو أعطى الفرصة لجميع اللاعبين الثلاث فى الصف الأول أن يكونوا صالحين لاتمام مهارات الضرب الهجومى .

وهؤلاء اللاعبين عادة ما يكون المدرب قد انتخبهم *Eligible* فى ضوء قدراتهم البدنية والحركية والمهارية لكى يكونوا مسئولين عن نجاح العمل

الهجومى من المراكز (المناطق) الثلاث على الشبكة ، ومما هو جدير بالذكر أن هذا النوع من الهجوم قد منح نفسه الفرصة لكى يطور من خصائصه الخاصة بأنظمة الهجوم والتى تتضمن :

- ضرب سريع متوسط *Quick middle hits* .
- تركيبات اللعب *Combination play* .

وبالنسبة لتركيبات اللعب هذه ، نجد أنها تعتمد على مجموعة من التحركات مرتبة ومتفق عليها من قبل بواسطة اثنان وثلاث لاعبين مهاجمين متوقعين للاعداد فى أكثر من شكل له .

والمعد *The setter* فى هذه الطريقة نجده هو الذى يصنع أو يتخذ القرار الخاص بانتخاب أى من المهاجمين لكى يوجه إليه الكرة المعدة ، عالمًا من قبل بامكانياته المهارية الهجومية لهؤلاء المهاجمين . وكذلك أفضل أنواع الاعداد لكل منهم على حدة .

أن الغرض الأساسى من تنفيذ وعمل هذه التركيبات ، ينصب على اخفاء المعالم الأصلية للهجوم *To disguise the attack* ، الأمر الذى يؤدى إلى ارباك الخصم أثناء تنفيذه لمهمة صد الهجوم *Confuse the opposing blockers* ، وعلى كل حال وتحت أى ظروف تكون تركيبات اللعب هى الهدف الرئيسى من كل هذا العرض الذى سوف نتناوله الآن .

وتعتبر طريقة الهجوم بنظام (٦ - ٢) هى الطريقة الأكثر شيوعًا من طريقة (٤ - ٢) الهجومية خاصة مع لاعبى المستوى المتقدم والمؤدون لواجبات ومتطلبات اللعب على أكمل وجه ، ولكنها ليست فى شيوعه طريقة الهجوم (٥ - ١) ، ويرجع السبب فى أن طريقة (٦ - ٢) أقل شهرة ، لكونها توظف اثنان من المعدين .

فكثير من المدربين يشعرون أن النظام أو طريقة اللعب التى تعتمد على اثنان معدين يكون أكثر صعوبة ، ومرجع ذلك أن على المهاجمين أن يتكيفوا مع نوعين أو شكلين مختلفين من الاعداد ، كما يرى البعض الآخر منهم أن هذا النوع من الهجوم متقدماً جداً ، لأنه يسمح باستخدام موهبة المعد فى

شتى أشكال الاعداد الصغيرة العادية Small or normal أو السريع Quick أو العالى Highly ، وذلك وفقاً لما أشار إليه العديد من المدربين والمدربات .

ووفقاً لما أشار إليه مدربى ومدربات الاتحاد الدولى للمدارس العالية (الثانوية) The national federation of state high school .

وكذلك اتحاد الرياضة للبنات والسيدات National association for girls and woman in sport .

فالمدرب يستطيع أن يستخدم هذا اللاعب المتميز فى مهارات الاعداد (المعد) ، ليستغل هذا التميز فى تنفيذ واجبات الاعداد للصف الخلفى For back row setting duities ، أيضاً وعندما يدور المعد ليصبح ضمن لاعبى الصف الأمامى ، حيث نجده قد غير من وضعه أو مركزه ليحل محله واللاعب المعد ، اللاعبة المعدة ، لاعب متخصص كمهاجم أو منفذ جيد لحائط الصد .

استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية (٦ – ٢) وتصحيحها :

Errors detection and correction for (6 - 2) offense :

يلاحظ فى العديد من أشكال الهجوم المطبقة فى الكرة الطائرة والذى يفضل البعض أن يطلق عليه الهجوم المتعدد Multiple attacks ، والذى تعنى به تعدد الهجوم والضرب من مختلف المراكز الأمامية ٢ ، ٣ ، ٤ وبأنواع مختلفة من الاعداد وكذلك من خلال أشكال مختلفة من التركيبات ، هذا بالاضافة إلى أنواع الهجوم من المنطقة الخلفية ، أن يعتمد فى المقام الأول والأخير على الحالة البدنية الممتازة ، والتى يمكن الحكم عليها من خلال طريقة تحركه وتوغله (تغلغله) اتجاه الشبكة ، ليتم هذا التحرك بطريقة مطابقة Typically تماماً لما ورد فى كثير من أساليب الهجوم ، وحتى يستطيع من مهام :

– الاعداد للهجوم Set the attack .

- كذلك تغطية الهجوم *Cover the attack* .

- وأخيراً العودة إلى المركز الخلفى الأيمن الصحيح *Right back position* .

وعموماً يجب أن نعرف أن هذا التحرك بواسطة المعد خلال المباراة ، يتم فى كل مرة يستلم فريقه (المعد) أو فريقها (لاعبة معدة) ، الكرة من الفريق الخصم أو المنافس ، الأمر الذى يجعل معظم الأخطاء التى تتعلق بطريقة الهجوم (٦ - ٢) كلها تدور حول ، اللاعب المعد ، فإما أنه (المعد) لا يتحرك إلى المركز (المكان) الصحيح له بالقدر الكافى ، أو أن بقية الفريق بعد تحرك لاعبهم المعد هذا ، ليسوا فى أماكنهم الصحيحة أو بمعنى آخر لا يدخلون فى التنظيم أو التشكيل المضبوط ، إلا أن هذا لا يمنع أن هناك بعض الأخطاء الأخرى ، والتى غالباً ما تكون بسبب المهاجمين والذين فى العادة لا يتوقعون كل الأعداد ، أو شكل معين للاعداد ، أو فى مكان لا يسمح لهم بالهجوم بعد اعداد الكرة ، وهنا ننصح بأنه يجب على كل مهاجم أن يضع فى اعتباره بأنه هو المقصود فى كل مرة تعد فيها الكرة ، حتى نضمن بذلك أنه على أهبة الاستعداد للتنفيذ الهجومى ، كما يجب عليه (المهاجم) ألا يبدأ فى التحرك للأمام لتنفيذ مهمة التغطية إلا بعد أن يتأكد تماماً من شكل الكرة المعد ويعرف أين سوف تتجه هذه الكرة المعدة .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نستكشف مجموعة من الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تنفيذ طريقة الهجوم (٦ - ٢) ، محاولين علاجها وتصحيحها من خلال استكشاف كل خطأ وأمامه طريقة التصحيح الخاص به ، لتكون عوناً لكل من المدرب والمعلم عند تعليم هذه الطريقة الهجومية (٦ - ٢) واختصار للوقت والجهد عليه وعلى لاعبيه .

جدول (٣٠)

استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية (٦ - ٢) وتصحيحها

Errors detection and correction for (6 - 2) offense

الخطأ Error	التصحيح Correction
• التمرير الدفاعي العميق *(Digging)* لحظة استقبال الكرة يصل إلى الشبكة قبل وصول اللاعب المعد .	• يلاحظ أنه عادة ما يحاول المنافس عند هجومه ، أن يجعله من الناحية الخلفية اليمنى من الملعب *(Right back area of court)* ، هنا يجب على اللاعب المعد أن يتحرك باتجاه الشبكة سريعاً جداً قدر المستطاع ، حيث أن هذا التحرك يسمح له باتخاذ مكان الاعداد المناسب ، وبوقت كاف قبل لعب الكرة، وعلى كل حال في لَحظة الدفاع عن الارسال، يجب على اللاعب المعد ألا يتحرك إلا في اللحظة المناسبة، وحتى لا تتضح أو يتجلى (أو يكشف) عن طريقة هجومه عند تحركه من المنطقة الخلفية اليمنى ، وعليه فإنه من الأفضل أن يوصف بواسطة مفتاح الكلمة ... (الدفاع أولاً ... *Defense first*) ، أي يكون في مظهر أو في شكل يوحي أنه منفذاً جيداً للدفاع .
• لحظة الهجوم الخصم (الكرة الثالث) (القادمة من ملعب الخصم) والتي تكون *Over lands* هابطة في المكان الأيمن الخلفي // لمركز (١)، لا تجد من يستلمها .	• لعلاج هذا الخطأ ، يجب على اللاعب المعد أن يظل في وضع الدفاع *Defensive position* إلى لحظة معينة، وحتى يقرر الاتجاه الخاص للكرة القادمة من الهجوم ، وفجأة ، أو في الحال يقرر التوغل (التغلغل) اتجاه

الخطأ ⊘ Error	التصحيح ☑ Correction
	الشبكة ، إلا أن هذا لا يمنع أنه يجب عليه (هذا المعد) أن يتصل ... *Communicate* بأعضاء الفريق ، الذين يجب عليهم أن يكونوا على درجة عالية من الانتباه والتركيز ، وذلك من خلال الصياح أو المناداة بكلمة *Free* مثلاً أو أى اشارات متفق عليها ، ولا يكتفى بذلك فقط ، بل على لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) أن يضبط أو يصلح من وضعه ليسد الفراغ الحادث فى المركز الخلفى الأيمن // لمركز (١) .
• المعد *(Setter)* ولاعب المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) ينادوا ، حينما يحاولا تنفيذ مهمة تغطية الهجوم .	• لعلاج هذا الخطأ وتلافى المناداة ، فى كل لحظة ، ولأن هناك قواعد للمناداة أو لاتصال أعضاء الفريق بعضهم ببعض ، يجب أن يكون التحرك الخاص بلاعب المنتصف وكذلك اللاعب المعد إلى مكان التغطية، يجب أن يتأتى بعد التحرك الأولى *Initial* الخاص بلاعب المنتصف لاتجاه الشبكة أولاً ، لاحتمالية الهجوم السريع .
• سقوط الكرة التى بدون اتجاه والمعروفة باسم الـ *Free ball* ، بين لاعبى المنتصف الأمامى وبين لاعبى المنتصف الخلفى أو بين لاعبى مركزى (٣) ، (٦) .	• لعلاج هذا يجب على اللاعبين الأماميين الثلاث والموجودين فى الصف الأمامى ، أن يتحركوا حتى خط الهجوم بأقصى سرعة قدر المستطاع ، وبعد أن يكونوا قد نادوا (صاحوا) على

الخطأ *Error*	التصحيح *Correction* ✔
	الكرة الـ *Free* ، أن مثل هذا التحرك سوف يسمح لهم بأن يكونوا فى المكان الصحيح ، وذلك فى نفس الوقت الذى تكون فيه الكرة قد لمست بواسطة الخصم (الهجوم) فى الضربة الثالثة *On the third hit* هنا يكونوا مستعدين للاستجابة للعب .
● الارسال (الكرة المرسلة) تسقط على الأرض بين لاعبان من لاعبى الصف فى التشكيل *(W)* .	● لعلاج هذا الخطأ ، على اللاعبين المتواجدين فى الناحية أو الجانب الأيسر من التشكيل *(W)* ، أن يكونوا أكثر خشونة (أو أكثر فعالية ، رجولة) فى استلام أى كرة تقع بينهم وبين اللاعبين الآخرين، شرط أن يصاحب هذه الخشونة أو اللعب بفاعلية صياح لحظة الدخول على الكرة .
● لاعب واحد قام بالصد ، رغم النداء عليها من جانب اللاعبين أنها كرة بدون اتجاه أو *Free ball* .	● لعلاج هذا الخطأ ، لحظة الدفاع ، من الأهمية بمكان أن يتبع كل لاعبى الفريق نفس التشكيل المتفق عليه ، حتى إذا ما قرر لاعب واحد من التشكيل قرار فرديًا ، ومختلف تمامًا عن القرار الخاص بمناداة اللاعب المعد، فإن احتمال وجود منطقة قابلة للانجراح *Vulnerable areas* (ثغرات) فى الملعب سوف تكون موجودة ، نتيجة هذا التسرع فى اتخاذ القرار الفردى من جانب أحد اللاعبين .

تدريبات على طريقة (٦ - ٢) الهجومية *(6-2) Offense drills*

تدريب رقم (٩٠) :

تدريب استقبال الارسال والهجوم *Serve reception and attack drill*

شكل (١٢٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– من الممكن فى هذا التدريب أن تقسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتان فى الملعب الواحد ، بحيث نجعل مجموعة تنفذ الدفاع ، بينما الأخرى تنفذ الهجوم ، مع ملاحظة تناوب الارسال بين المجموعتين عقب (٥) محاولات ارسال .

– على المدرب أو المدرس استغلال اللاعبين الاحتياطيين (أو الأعداد الزائدة من اللاعبين) ، كمراسلين (كمؤدين للارسال) *As serveres* .

– وللأمان وحماية اللاعبين ، على كل من المدرس أو المدرب أن يتأكد من أنه ليس هناك أى كرات مشتتة على أرض الملعب ، أو حوله أو فى المنتصف .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع شبكة بكل ملعب .

– (٣) كرات لكل ست لاعبين يشكلون فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- شكل فريق مكون من ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب ، مع ضرورة تواجد اللاعب المرسل فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) ، ومتواجداً فى منطقة الارسال (خلف خط النهاية) أنظر شكل (١٢٧) .
- إجعل اللاعب المكلف بالارسال يقوم بأداء الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* اتجاه الفريق المستقبل (المستلم) للارسال ، والذى يتخذ التشكيل *(W)* .
- على الفريق المستقبل والمتخذ للتشكيل *(W)* أن يلاحظ ضرورة تواجد اللاعب المعد فى المركز أو المكان الخلفى الأيمن // لمركز (١) .
- الفريق المستقبل يستلم الارسال ، ثم يبدأ فى تنفيذ أى نوع من أنواع الهجوم المتفق عليها ، بواسطة أى لاعب من لاعبى المنطقة الهجومية الأمامية ، مع ملاحظة ضرورة تغطية المهاجم .
- يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يتشدد ويؤكد على ضرورة سقوط الكرة داخل ملعب المنافس لحظة اتمام الهجوم ، وحتى يعتبر الهجوم ناجحاً أو تم بنجاح .
- على الفريق أن يستقبل (٥) خمس ارسالات جيدة ثم يدور (يلف) دورة واحدة لمركز واحد .
- يستمر التدريب حتى يتأكد المدرب أو المدرس من دوران جميع اللاعبين والعودة إلى الوضع أو الترتيب الأولى فى الدوران .
- يلاحظ فى هذا التدريب ضرورة اتباع الآتى :

– المناداة على الكرة قبل أن تمر فوق الحافة العليا للشبكة .

– يجب على كل عضو من أعضاء الفريق أن يكون متمتعاً بالقدرة العقلية *Mentally* والقدرة البدنية *Physically* ، أثناء استقبال الارسال .

– التمريرة المستقبلة من الارسال والموجهة إلى اللاعب المعد يجب أن تكون دقيقة .

– إذا لم يستطيع المعد أن يلعب التمريرة ، هنا يجب على اللاعب الأمامى الأيمن // لمركز (٢) أن يحتل أو يمثل دور المعد .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية تقرير تحديد الاتجاه الخاص بالارسال .

– ربما يترك للاعب المعد حرية تقرير أى المهاجمين سوف يعد إليه الكرة .

– يترك للاعب المعد حرية اقرار تحديد السرعة الخاصة بالهجوم ، وكذلك حرية تحديد الارتفاع الخاص بالاعداد .

– أيضاً ربما يقرر اللاعب المعد الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة المناداة أو الصياح على الكرة مبكراً .

– اتخاذ مكان (موضع الاعداد) قبل لعب الكرة .

– يجب على اللاعب المعد أن يحدد أو يشير *Indicate* إلى مكان المرسل .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) أربع وعشرون هجمة كاملة وذلك من (٣٠) ثلاثون استقبال ناجح للارسال .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– الارسال يجب أن يتجه مباشرة إلى المستقبل (المستلم للارسال) .

– إجعل المرسل يقوم بأداء ارسال عادى أو سهل .

– إجعل المعد يعد الكرة إلى مكان (مركز) واحد فقط فى الملعب .

– أو على المدرب أن يحدد المركز المراد لتوجيه الكرة المرسلة إليه .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع المرسل يستخدم أقواس طيران للارسال أقوى وأخفض .

– دع المرسل يستخدم أنواع مختلفة متباينة من الارسال .

– إجعل المرسل الكرة إلى اللاعب (الذى يظهر بأنه المستقبل) *The seaims* الشائع .

– على المدرب أن يوجه (يقول) للاعب المعد للكرة أن يظل فى مكانه ولا يتحرك أكثر من خطوة واحدة لاستلام التمريرة المستقبلة (الارسال) .

– إرفع من أهداف النجاح بما يزيد من صعوبة التدريب حتى تضمن فعاليته .

تدريب رقم (٩١) :

تدريب على الكرة التى بدون اتجاه (الحرة) والهجوم منها .

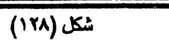
Free ball and attack drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة فى كل ملعب بحيث تتكون كل مجموعة من ست لاعبين .
- على المدرب أو المدرس أن يستغل اللاعبين الاضافيين بوضعهم (تمركزهم) فى الناحية العكسية من الشبكة (فى نصف الملعب الآخر) .



شكل (١٢٨)

- بعد كل هجمة يجب على الضارب أن يدور ويعود إلى نهاية الخط .
- قرب تحرك المهاجمين بعيداً عن الشبكة ، يجب أن يظل المهاجمين على الخط الموجود فى الناحية الأخرى من الشبكة ، ومستعدين للصد من أماكن دفاع حائط الصد الأساسى (المراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤))، أنظر شكل (١٢٨) ، وذلك بمجرد ما يكون اللاعب الذى رأسهم قد قام بالهجوم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

- ٣ كرات لكل ست لاعبين ، يكونوا فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- بثلاث مهاجمين *(3) Attackers* معد *Setter* ، ممرر *Passer* ، إجعلهم يأخذون أماكنهم على أحد جانبى الشبكة (فى أحد نصفى الملعب) ، مع جعل اللاعب المكلف بالقذف (قاذف *Tosser*) ، يقف فى الناحية الأخرى العكسية (فى نصف الملعب الآخر) ، أنظر شكل (١٢٨) .
- يبدأ الثلاث مهاجمين فى الثلاث مراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤) اتخاذ الشكل الدفاعى الأساسى لتنفيذ مهمة الصد *The base defensive formation* .
- يبدأ اللاعب المعد المتواجد فى الناحية الخلفية اليمنى // لمركز (١) من الملعب .
- إجعل اللاعب الممرر يبدأ فى الناحية اليسرى الخلفية // لمركز (٥) .
- يبدأ التدريب بصياح (المناداة) من جانب الشخص المكلف بالقذف ، بكلمة *Free* (أى الكرة التى سوف يرميها كرة حرة بدون اتجاه) ، ثم يقذف الكرة اتجاه اللاعب الممرر الواقف فى مركز (٥) ، على هذا اللاعب أن يمرر الكرة بطريقة سليمة إلى اللاعب المعد الذى عليه فجأة أن يقوم بالتغلغل من الخلف إلى الأمام ، حتى موضعه قرب الشبكة وبين مركزى (٢) ، (٣) .
- بمجرد المناداة على الكرة ، يسقط المهاجمان خلفًا وحتى خط الهجوم ويستعدا للقيام بخطوات الاقتراب لتنفيذ مهمة الضرب .
- على اللاعب المعد أن يعد الكرة إلى أحد المهاجمين الثلاث ، والذى يضمن أنه سوف يتم أو ينفذ الهجوم بنجاح تام وعلى أكمل وجه، أنظر شكل (١٢٨) .
- يجب على جميع اللاعبين أن يقوموا بالتغطية المناسبة أو الملائمة والمتوافقة *Appropraite* مع حالة الضرب ، أنظر شكل (١٢٨) .

- على الفريق أن يستلم (١٥) خمس عشر كرة *Free* .
- يجب على اللاعب المعد أن يتغلغل فى اتجاه الشبكة وذلك بمجرد المناداة بكلمة *Free* .
- يجب على اللاعبين المهاجمين أن يتحركوا حتى خط الهجوم بسرعة ويصلوا إلى مواضعهم أو تمركزهم السابق قبل القذف أنظر شكل (١٢٨) .
- يجب على جميع اللاعبين المهاجمين أن يتحركوا باستقامة للخلف بعيداً عن الشبكة ولا يجنحوا للخارج *Not wining out* ، حتى تكون الكرة قد مررت .
- عند تمرير الكرة بطريقة الـ*Free ball* (كرة بدون اتجاه // حرة) يجب على المهاجم أن يضع زاوية كتفه الضاربة فى الاتجاه الخاص بالتمرير .
- يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا فى أماكن تغطيتهم فى الوقت الذى تكون فيه الكرة قد قذفت .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما القاذف *Tosser* ، يقذف إلى أى من اللاعبين المستقبلين (المستلمين) الثلاث .

– ربما المعد يعد الكرة لأى من المهاجمين الثلاث .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– تحرك سريع اتجاه خط الهجوم .

– زاوية الأكتاف (الضاربة للمهاجم) يجب أن تكون اتجاه التمرير .

– التجنح للخارج بعد اتمام التمريرة بالكامل .

– المعد يتحرك اتجاه الشبكة بمجرد المناداة على الكرة الـ*Free* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٢) هجمة كاملة ناجحة من (١٥) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل القاذف يقلل الوقت بين علامة الكرة الـ *The free ball signal* ، والقذف .

– يجب أن يكون قذف الكرة عاليًا ، وسهلة اتجاه المستلمين (المستقبلين) .

– يجب على اللاعب المكلف بالقذف أن يحدد فى مرحلة متقدمة إلى من سوف يكون اتجاه القذف .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن تكون الكرة المقذوفة منخفضة وبقوة أو بشدة .

– إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أقصر بين قذفه الكرة والمناداة على الكرة الـ *Free* .

– إجعل القاذف يشير عندما تبدو الكرة قد مررت إلى المعد .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٩٢) :

تدريب تغلغل (توغل) المعد والتغطية من الناحية الخلفية اليمنى *Setter penetrations and right back covering drill*

شكل (١٢٩)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان *Group or team management & safety tips*

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- إجعل هناك مجموعتان فى كل ملعب من الملعبان المتجاوران يتناويا الهجوم .
- إجعل اللاعبين الأماميين فى الجانب الذى لا يستقبلون فيه *Non recerving court* ، يتدربوا على تنفيذ مهمة الصد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع شبكة بكل ملعب .
- (٣) ثلاث كرات لكل ست لاعبين يشكلون فريق .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل لاعب مهاجم المنتصف *A middle attacker* // لمركز (٣) ،

واللاعب المهاجم الخارجى *An out side attcker* // لمركز (٤) ، والمعد *Setter* ، ولاعب المنتصف الخلفى *(CB)* // لمركز (٦) *Center back players* ، جميعهم يستعدوا ، ويتشكلوا فى أحد نصف الملعب .

- يقف اللاعب القاذف *Tosser (To)* ، فى الناحية العكسية من الملعب (فى نصف الملعب الآخر) .
- يبدأ التدريب ، بصياح اللاعب القاذف بكلمة الـ *Free* ، ثم فجأة يقذف الكرة اتجاه الركن الأيمن الخلفى // لمركز (١) فى الناحية العكسية من الملعب .
- عند الاشارة بكلمة الـ *Free* على اللاعب المعد أن يتوغل اتجاه الشبكة ، ويقف بالقرب منها بين مركز (٢) ، (٣) ، كما يجب على لاعب المنتصف الخلفى *(CB)* ، أن يتحرك بسرعة ليقوم بتغطية المنطقة الخلفية اليمنى من الملعب ، أنظر شكل (١٢٩) .
- على لاعب منتصف الخلفى *(CB)* فور استلام الكرة ، أن يمررها إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يعد الكرة إلى المنتصف ، أو لأحد الضاربان المهاجمين ، لكى يكملوا هجوم ، أنظر شكل (١٢٩) .
- على الفريق أن يستلم (١٥) كرة حرة .
- على اللاعب المعد المناداة بكلمة الـ *(Free)* قبل أن يتوغل على الشبكة .
- أيضًا على لاعب المنتصف الخلفى // لمركز (٦) أن ينظم ، ويضبط اتجاه اليمين ، وذلك قبل أن ينادى المعد بكلمة *Free* (كرة بدون اتجاه أو كرة حرة) .
- على اللاعبان المهاجمان أن يتحركا خلفًا وباستقامة ، ويجنحوا للخارج *Wing out* بعدما تكون التمريرة قد نفذت ، أنظر شكل (١٢٩) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يقرر اللاعب القاذف الاتجاه والقوة الخاصة بالقذف .

– يترك للاعب المعد أن يقرر طريقة اعداد الكرة إما إلى المنتصف أو لجهة الخارج *Setting to out sid player, set to middle player* .

– يترك للاعبان المهاجمان حرية اختيار نوع واتجاه الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– العلامة أو الاشارة الخاصة باللاعب المعد بالنسبة للكرة التى بدون اتجاه (الحرة) *The free ball* ، ضرورى جداً أن يكون متفق عليها .

– ضرورة الاستجابة السريعة من لاعب المنتصف الخلفى إلى المكان .

– التدقيق فى الاعداد والتمرير ، أمر هام كمفاتيح نجاح هذا التدريب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٢) تمريرة من (١٥) كرة ممررة (مستلمه) بطريقة الكرة الـ *Free* بواسطة لاعب المنتصف الخلفى .

– محاولة تنفيذ (١٠) مجموعات هجوم متكاملة تامة من (١٢) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أكثر بين (الاشارة ، العلامة ، الصياح) وقذفه للكرة الـ *Free* .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة بقوة أقل وقوس طيران عالى .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة إلى نفس النقطة فى كل مرة .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف ينوع من الاتجاه والموضع الخاص بالقذف ، بمعنى أن يعين مكان أو موضع آخر ، مخالف للناحية اليمنى الخلفية من الملعب .

– دع القاذف يرمى الكرة بقوة أكثر وأشد ، وقوس طيران أقل .

– دع اللاعب المكلف بالقذف يستغرق وقت أقصر بين (الاشارة أو الصياح) ، على الكلمة الـ *Free* ، وقذفه للكرة .

– إرفع أهداف النجاح ، بما يضمن زيادة فعالية التدريب ونجاحه .

تدريب رقم (٩٣) :

تدريب على الاعداد ، التغطية ، والعودة *Set, cover, recover drill*

شكل (١٣٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان *Group or team management & safety tips*

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- إجعل هناك مجموعتان بكل ملعب يتناوبوا المحاولات ، لذلك فإنك تحتاج ملعبان متجاوران .
- على المدرب أو المدرس أن يستغل اللاعبين الاضافيين ، الزيادة فى العدد *Extra players* ، بجعلهم يتشكلون كمعدين *Setters* ، ومهاجمين ، وذلك عندما يكونوا أكثر من ثلاثة فى المجموعة الواحدة .
- يجب على كل من المدرس ، والمدرب أن يكونا حريصين ، ويلفتا نظر اللاعبين إلى تلك الكرات الشاردة ، والتى تتدحرج تحت أقدامهم أثناء أداء التدريب .
- على المدرب أو المدرس أن يوجه الضاربين (المهاجمين) إلى كيفية الضرب والدخول للهجوم من على خط الـ٣م .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

- ٣ كرات لكل ست (٦) لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل (المدرب) هناك ثلاث لاعبين معدين يتشكلون فى الجانب الأيمن الخلفى من الملعب // لمركز (٦) ، وذلك على شكل قطار ، واللاعب الممرر (المستلم) يكون فى المركز الخلفى الأيسر // لمركز (٥) ، بينما يتشكل الثلاث ضاربين فى المكان الأيسر الأمامى // لمركز (٤) ، هذا التشكيل يتضمنهم أحد نصفى الملعب ، أنظر شكل (١٣٠) .
- اللاعب المكلف بالقذف (القاذف ... *Tosser*) يقف فى الناحية العكسية من الملعب ، نصف الملعب الآخر ، وبجواره صندوق الكرات .
- يقوم القاذف برمى الكرة من فوق الشبكة واتجاه اللاعب الممرر ، وعلى اللاعب الممرر أن يمرر الكرة إلى المعد ، الذى على الأخير أن يتوغل من أماكن (قطار) المعدين ويتجه إلى الشبكة ليقف بين مركز (٢) ، (٣) أنظر شكل (١٣٠) .
- يقوم اللاعب المعد باعداد الكرة عالياً ولجهة الخارج *Set hig and out side* ، اتجاه اللاعب المهاجم ، أنظر شكل (١٣٠) .
- يجب على اللاعب المعد أن يتابع الاعداد ، وذلك من خلال التحرك السريع ، ليغطى المكان أو المركز ، شرط أن يصل إلى هذا المكان قبل أن يلمس المهاجم الكرة .
- دائماً وأبداً يجب أن تهبط الكرة داخل حدود نصف الملعب الآخر (ملعب القاذف) .
- بعدما تكون الكرة قد ضربت (تم الهجوم) ، يجب على اللاعب المعد أن يعود بسرعة ليقف خلف قطار المعدين ، بينما المهاجم الذى أتم الهجوم يعود لنهاية قطار المعدين .
- فى هذه اللحظة ، وفى الحال يجب على اللاعب القاذف أن يرمى كرة

عالية وبسرعة إلى الممرر (الذى عليه أن يستلم (١٥) كرة مقذوفة) ، والمهاجم التالى أيضاً ، وهكذا يستمر التدريب .

- يجب على اللاعب المعد أن يعد الكرة ويتبعها إلى مكان التغطية .
- أيضًا يجب على اللاعب المعد أن يلمس الأرض ، بواسطة يديه ، لكى يتأكد بأنه فى وضع التغطية المنخفض السليم .
- يجب على اللاعب المعد أن يعود إلى الجانب الأيمن الخلفى ، بعد تنفيذ التغطية من خلال التقهقر الخلفى *Back pedding* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب القاذف حرية الاختيار فى أن ينوع من قوة القذفة واتجاهها .

– ربما ينوع المعد فى ارتفاع الاعداد واتجاه المركز الخارجى (ضرب خارجى) .

– يترك للاعب المهاجم حرية الاختيار فى أن يقرر أى اتجاه سوف يكون هجومه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة (الصياح) لحظة استقبال الكرة .

– التمرير (المستلم) يكون عالى واتجاه المعد بدقة .

– متابعة التمريرة بالتغطية .

– لمس الأرض بواسطة الأيدى .

– التقهقر الخلفى اتجاه المركز الأيمن الخلفى // لمركزه .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٢) اعداد جيد مع التغطية من اجمالى (١٥) كرة مقذوفة .
- محاولة تنفيذ (١٠) هجمات ناجحة من (١٢) كرة اعداد .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

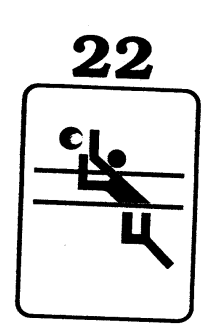
- يجب على اللاعب القاذف أن يكون قذفه مباشرة اتجاه المعد .
- من الممكن أن يبدأ المعدين الاعداد من مكانهم على الشبكة .
- من الممكن أن يكون اعداد المعد للكرة عالياً واتجاه المهاجم .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب المكلف بالقذف ينوع اتجاه القذف وقوته .
- إجعل المعد يعد الكرة منخفضة واتجاه الضارب الخارجى مباشرة .
- إرفع أهداف النجاح .

22



الفصل الثانى والعشرون

الدفاع

Defense

الدفاع بنظام (٢ - ٤)

(2 - 4) Defense

- استكشاف أخطاء الدفاع بنظام ٢ - ٤ .
- تدريبات على الدفاع بنظام ٢ - ٤ .

الدفاع *Defense*

النظام الدفاعى (٢ - ٤)

(2 - 4) Defense system

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية ، التى لها العديد من الخصائص التى ميزتها عن سائر باقى الألعاب الأخرى ، فهى لعبة تتميز بالديناميكية والتشويق ، هذا نتيجة التطورات المذهلة التى تطرأ على اللعبة من حين لآخر ، هذا بالاضافة إلى التبادل الفريقى الحادث للاستراتيجيات الدفاعية والهجومية ، الأمر الذى دعى إلى ضرورة ايجاد التوازن بين هذه الاستراتيجيات الدفاعية والهجومية .

فمن الملاحظ أنه عندما يتنافس فريقان ، يتميز أحدهما بقوة الهجوم ، أو بمعنى آخر يغلب على لعبه الطابع الهجومى القوى ، فإن النظام الدفاعى بأسلوب (٢ – ١ – ٣) ، يكون فى العادة أسلوب غير مناسب *Adequate* أو غير ملائم ، للحد من قوة هذا الهجوم خاصة إذا كان لاعبى حائط الصد فى الفريق ضعيف ، الأمر الذى يترتب عليه عبء أكبر عند تغطية الدفاع *Defensive coverage* ، لا يمكن تحقيقه من خلال الخطوط الدفاعية منفرداً .

ويتميز الدفاع بنظام أو بالأسلوب (٢ – ٤) *The (2-4) defense* ، أفضل أنواع الأساليب الدفاعية ، الذى ينصح باستخدامه أو تنفيذه خاصة أمام هجوم القوى للخصم المضاد ، وذلك بسبب تغطيته لمساحة جيدة من الملعب.

فمن الملاحظ عند تنفيذ النظام أو الأسلوب الدفاعى (٢ – ٤) ، نجد أن مقطوعات أو بارميترية الملعب *The perimeter of court* ، غالباً ما تكون مغطاة بطريقة جيدة ، بينما تكون منطقة منتصف الملعب هى المنطقة فقط القابلة للانجراح *Vulnerable* .

ولضمان النجاح التام عند تنفيذ طريقة (٢–٤) الدفاعية ، يجب على

جميع اللاعبين أن يتمتعوا بالمقدرة التامة لأن يقرأوا الهجوم المضاد (المعاكس).

ولا يفوتنا هنا عند تناولنا هذا الموضوع ، أن نوضح الاختلاف بين النظام الدفاعى (٢-١-٣) والنظام الدفاعى (٢-٤) ، وهو أنه فى الأولى (٢-١-٣) يجب على كل لاعب أن يجهز نفسه للعب والمشاركة فى كل هجمة سواء كانت قوية أو ضعيفة .

بينما فى الأسلوب الدفاعى (٢-٤) ، يكون مستخدماً أو مطبقًا خاصة *Exclusively* مع الفرق الأكثر تقدماً فى المستوى الأداء المهارى ، وتكون لديها المقدرة فى توظيف أى من الأسلوبين أو النظامين (٢-١-٣) وكذا (٢-٤) ، وذلك حسب الاحتياجات الموقفية .

ولذلك فإنه كان من الأفضل على بعض الفرق خاصة فرق المبتدئين منها أن تستفيد من هذه الاقتراحات السابق الاشارة إليها ، الأمر الذى سوف يكون له أثره فى جعل مستوى هذه الفرق أكثر كفاءة دفاعية عالية ، ويفضل أن تقوم مثل هذه الفرق بالتركيز على تنفيذ نظام دفاعى واحد ، وتتقنه بطريقة جيدة ، وبضمان مستوى التقدم وادخال نوع آخر من الدفاع والدمج بينهما لسوف يكون لمثل هذه الفرق شأن كبير أو شكل دفاعى تتميز به .

أن الضبط والاتقان *A djustment* – عامل هام لا يمكن التغاضى عنه، عند تنفيذ النظام الدفاعى (٢-٤) ، فإن ضمان هذا العامل سوف يسمح للفريق أن يغطى وبنجاح تام الملعب الداخلى الخاص به *Entire court* ، وحتى يستطيع أن يجابهه أو يتصدى *Confornted* ، لأى هجوم يتميز بالسرعة القصوى والنجاح التام العالى الأداء *With highly succfully off speed attack* .

استكشاف أخطاء النظام الدفاعى (٢-٤) وتصحيحها :
Error detection and correction of (2-4) defense :

عندما يحاول أى لاعب مدافع التصدى لمحاولة صد لأى شكل من أشكال هجوم الخصم ، وكذا عندما يحاول نفس اللاعب القيام بأى لعبة دفاعية

لصد هجوم المعاكس ، فإننا نجد أن هذا اللاعب شأنه شأن أى معظم اللاعبين الذين يفكرون فى الأول فى صد هذه الكرة أو هذا الهجوم ، وإن كان من الأفضل أن يكون التفكير منصب على كيفية الاستجابة للعب هذه الكرة .

وفى الغالب عند تنفيذ كل لعبة دفاعية ، فإن من الواجب أن يتحرك لاعبان مدافعان اتجاه الكرة ، وباقى اللاعبين موجودين فى المراكز الأصلية الأساسية *Originally positional players* ، بحيث لو حدث وتم التحرك من اتجاه الجانب إلى اتجاه جانب آخر ، فنلاحظ أنه دائماً وطبيعياً أن يكون هناك لاعب واحد هو القاطع .

وفى العادة فإننا نجد أن معظم اللاعبين عادة لا يكون لديهم لا القدرة ولا الوقت الكافى للتفكير وللاستجابة السريعة لاتمام تحركاتهم بطريقة صحيحة ، لذلك يجب عليهم التركيز على ما يسمى بالانجاز الصحيح *Concentrate on a chieving* بداية من المركز الذى يبدؤن منه الواجب الدفاعى ، وأيضاً قبل اتمام الهجوم الخصم بالكرة ، أى ببساطة تامة أن تكون لديهم القدرة على قراءة هجوم الخصم والاستجابة السريعة والفورية ازاء منع هذا الهجوم .

ولقد حاول المؤلف هنا ابراز بعض من الأخطاء الموقفية والتى يمكن أن تحدث عند تنفيذ الأسلوب أو النظام الدفاعى (٢-٤) ، يصاحب ذلك الاشارة إلى تصحيح كل خطأ ، وذلك فى صورة جدول مبسط يستطيع كل من المدرب أو المدرس أن يهتدى به عند تصحيح هذه الأخطاء أو الأخطاء المشابهة لما ورد هنا ، وذلك منعاً وتوفيراً للوقت والجهد .

جدول (٣١)

استكشاف أخطاء النظام الدفاعى (٢-٤) وتصحيحه

Error detection and correction of (2-4) defenses

الخطأ Error	التصحيح Correction
● لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، وكذا اللاعب الأيسر الخلفى *LB* // لمركز (٥) ، يصطدما *Collide* فى منتصف الملعب ، وذلك عندما يحاولا أن يستقبلا هجوم موجه إلى فريقهم بالسرعة القصوى *On off speed attack* .	● لعلاج وتصحيح هذا الخطأ يجب أن تتم الحركة الخاصة للاعب فى المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، من اتجاه جانب لاتجاه جانب آخر ، بمعنى - *It must be from side -to side direction* ، وليس اتمام هذه الحركة بالتحرك للأمام بحيث لو كان هذا الهجوم بالسرعة القصوى والذى فيه الكرة تتجه إلى منتصف الملعب ، فإننا نجد أن الدفاع ضد مثل هذا النوع من الهجوم لا يكون مسئولية لاعب المنتصف الخلفى فقط ، بل مسئولية جميع اللاعبين ، لذا وجب على اللاعبان الخارجيان الأيمن الخلفى *(RB)* ، الأيسر الخلفى *(RB)* ، أن يتحركا للعب هذه الكرة .
● عندما يتواجد اللاعب المعد فى الناحية اليمنى الخلفية أو المركز الخلفى الأيمن *(RB)* ، ويقوم بعمل تمرير دفاعى عميق للهجمة ، ولا أحد يلعب الكرة الثانية *The second ball* .	● لعلاج وتصحيح هذا الخطأ نجد أنه يجب على اللاعب المعد أن يتصل *Communecate* بكل من اللاعب (اللاعبة) الذى عليه لعب الكرة وذلك عن طريق الصياح أو العلامات أو الاشارات ، شرط أن يكون هذا اللاعب (اللاعبة) ليس مرتبطًا أو مكلفًا بالاعداد، وعلى الشخص الذى فى

الخطأ Error	التصحيح Correction
	المركز الأمامى الأيمن // لمركز (٢)، يكون هو الاختيار الأول لاعداد هذه الكرة للهجوم ، (باعتبار أن المعد فى الناحية الخلفية اليمنى قد أخطأ وقام بعمل دفاعى عميق للهجمة) .
● كرة مضروبة من فوق حائط الصد بطريقة *Dink* (ضرب خفيف بأطرف الأصابع مع ثنى رسغ اليد الضارية بقوة لأسفل) *Dink over the block* لتسقط فى اتجاه الأرض بدون أن يقوم أحد بتمريرها أو الدفاع العميق عليها *With out being dug* .	● لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه يجب على اللاعب المدافع والذى قرب الخط الجانبى ، وبجوار حائط الصد ، أن يجهز (يعد) نفسه لتنفيذ التمرير الدفاعى العميق وملاقاة الكرة القادمة فى اتجاه الأرض من فوق حائط الصد، سواء كانت هذه الكرة مضروبة بطريقة ضرب هجومى قوى موجه *Hard driven spike* ، أو مضروبة ضرب هجومى خفيف لأسفل بطريقة *Dink over block* ، مع ضرورة قراءة كيفية الهجوم ، والتى تتضح من كيفية الانتباه والتركيز الكبير للمهاجم ، وهل سوف يكون فى مقدرة هذا اللاعب المهاجم عمل هجوم بنظام *Dink* بنجاح تام أم لا ، حتى يتسنى للاعب المدافع اتخاذ وضع التمرير الدفاعى العميق ، شرط أن يتم هذا كله من قراءة الهجوم إلى اتخاذ الوضع الملائم للدفاع بأقصى سرعة .
● لاعب الخط *The line player* ، (الذى بقرب خط الـ٣م) ليس فى	● لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه ، نجد أنه صعب جداً بالنسبة للاعب هذا

الخطأ Error	التصحيح Correction
مقدوره محاولة لعب كرة هجومية مضروبة باستقامة وبقوة اتجاهه أو اتجاهها (لأيمن) ، خاصة عندما تكون تلك الكرة فى ارتفاع مستوى الصدر أو أعلى منه .	الخط الذى عادة ما يكون بجوار حائط الصد لعب هذه الكرة ، لذلك يجب عليه أن يستجيب بسرعة وبأى طريقة لمحاولة لعب هذه الكرة ، وذلك بسبب أن أى لاعب أو (لاعبة) لم يلعبها ، قبله ولا يوجد أحد بجوار هذا اللاعب (اللاعبة) للتغطية فلا مفر من أن يلعبها بأى طريقة .
• الضرب الخفيف القوى نسبياً لأسفل فى العمق ... *Adup dink* ، أو الكرة المضروبة خفيف ولكن عالية *Or dink high ball* سقطت ناحية أى ركن من ركنى الملعب فى العمق.	• لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه ، يجب أن يعرف لاعب المنتصف الخلفى أنه مسئول مسئولية كاملة لكى يلعب هذه الكرة ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تحركه إلى الركن الخلفى للعب هذه الكرة ، أيضاً يجب على اللاعب المعد ، فى الحال أن يتوغل (يتغلغل) من خلال التحرك السريع اتجاه الشبكة ، وإلا يفكر أبداً فى أن يغطى هذا الركن.
• الكرة المضروبة بعد اختراقها لحائط الصد تتجه وتضرب الأرض.	• لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه ، يجب أن نعرف أن منطقة منتصف الملعب قابلة للانجراح *Vulnerable* ، خاصة فى مثل هذا الموقف ، لذلك يجب على لاعب المنتصف الخلفى *(CB)* والموازى // لمركز (٦) ، أن يتعلم كيفية التحرك للأمام ولداخل منتصف الملعب، وذلك عندما يكون لاعب المنتصف الأمامى // لمركز (٣) *(CF)* ، ليس قريباً من الصد .

تدريبات على الدفاع بنظام (٢ - ٤)
(2-4) Defense system drills

تدريب رقم (٩٤) :

تدريب على الدفاع بست لاعبين
Six player defensive drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- ضع مجموعة واحدة تتكون من ست لاعبين فى كل ملعب .
- يمكن للاعبين الاحتياطين (زائدى العدد) ، أن يكون لهم مكان على خط الهجوم ، مع ملاحظة أن على كل منهم أن يتحرك حتى نهاية خط الهجوم بعد محاولة اتمام الهجوم .
- أيضاً يجب أن يكون كل منهم حريصاً من تلك الكرات الزائدة (الاضافية) *Extra balls* والمتدحرجة تحت القدمين ، كما يجب على كل من المدرب أو المدرس عدم السهو عن اعطاء اشارة لوقف التدريب عند حدوث هذا .

شكل (١٣١)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

- (٣) ثلاث كرات لكل ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل لاعبى فريق مكون من ست (٦) لاعبين يتشكلون أو يعدو أنفسهم على أحد نصفى الملعب ، متخذين المراكز الدفاعية الأساسية .
- اللاعب المعد ، والقاذف لكرات ، وكذا ثلاث مهاجمين يتشكلون فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر ، أنظر شكل (١٣١) .
- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى قيام اللاعب القاذف *(To)* والواقف خلف الـ٣م (خط الهجوم) وفى أحد نصفى الملعب ، برمى الكرة اتجاه اللاعب المعد *(S)* الواقف قرب الشبكة بين مركزى (٢) ، (٣) .
- على الأخير *(S)* أن يقوم باعداد الكرة لأى من المهاجمين ، كما عليه أن يقرر وبسرعة لأى من المهاجمين سوف يتجه إليه الاعداد .
- وذلك حتى يستطيع اللاعبين المدافعين تقرير الاستجابة اتجاه هذا المهاجم (الهجوم) كما هو الحال بالضبط فى المباراة أنظر شكل (١٣١) .
- يقوم اللاعب المهاجم *(Spiker)* بالمهاجمة وذلك بضرب الكرة بقوة لتعبر من فوق الشبكة .
- هنا يجب على لاعبى الفريق المدافع ، أما محاولة صد الكرة (الهجومية) ، أو يستقبلها ويحاول تنفيذ هجوم مضاد .
- وفى حالة إذا لم يكن فى مقدور اللاعبين المهاجمين ضرب الكرة ، هنا يجب على الفريق المدافع سرعة التحرك إلى مراكز لعب الكرة الحرة *(Free ball)* التى بدون اتجاه) . لاستلام الكرة الثالثة ، وضربها عالياً .
- عندما ينجح المدافعين تماماً فى التحويل من الدفاع إلى هجوم (ينفذون هجوم مضاد) ، يجب ألا ينسوا تغطية اللاعب المهاجم .
- فى هذا التدريب ، يجب على الفريق المدافع أن يستقبل (٥) خمس هجمات ثم يدور دورة (لفة أو مركز) واحدة .

• يستمر هذا التدريب حتى يعود جميع اللاعبين إلى مراكزهم الأصلية مع ضرورة ملاحظة الآتى :

– قذف الكرة إلى اللاعب المعد يجب أن يكون عالياً وسهلاً *High and easy toss* .

– يجب على اللاعب سرعة تقرير الاتجاه الخاص بالاعب .

– يجب على اللاعب المعد أن يضرب الكرة الثانية لأعلى ، حتى يستطيع فى العادة أن يحافظ على صدق الدفاع *To keep the defense honest* .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب القاذف حرية اختياره الاتجاه والقوة الخاصة بقذف الكرة .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار لأى من اللاعبين المهاجمين الثلاث لاتمام الهجوم .

– يترك للاعب المهاجم أن يختار أى اتجاه لاتمام الهجوم منه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– راقب الاتجاه الخاص بالاعداد .

– محاولة قراءة هجوم الخصم .

– التحرك إلى الوضع الدفاعى الأولى المناسب .

– جهز أو حضر نفسك للهجوم أثناء التحويل من الدفاع إلى الهجوم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون حائط صد ناجح تماماً *Successful blocks* أو (٢٠) تمريرة دفاعية عميقة *Digging* ، وكذا هجوم مضاد *Counter attacks* ، وذلك من (٣٠) محاولة ضرب هجوم .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل القاذف يرمى كرة عالية وسهلة ومباشرة ناحية اللاعب المعد .
- يستطيع المهاجمين أن يبلغوا الفريق المدافع (المدافعين) أى مهاجم سوف ينفذ الضرب .
- يستطيع المدافعين أن يبلغوا المهاجمين أى اتجاه سوف يكون الضرب لكى يستعدوا .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

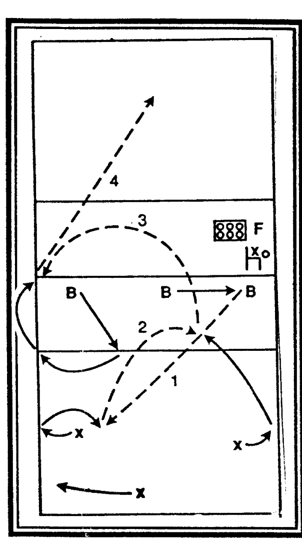
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع القاذف ينوع فى ارتفاع الكرة ، والموضع أو المكان الذى سوف تقذف إليه الكرة .
- إجعل المعد يعد كرة منخفضة إلى المهاجم .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٢) :

تدريب على التمرير الدفاعى العميق للهجوم

Digging the power attack drill



شكل (١٣٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة فى كل ملعب من ملاعب الكرة الطائرة المتجاوران.
- على جميع اللاعبين ملاحظة تلك الكرات المشتتة أو الشاردة *Stray balls* ، التى من الممكن أن تنزلق تحت أقدام اللاعبين .
- يستطيع اللاعبين الاضافيين (الاحتياطيين) المساهمة فى هذا التدريب عن طريق دخولهم فى التشكيل وفهمهم للدور الذى سوف يقومون به ، فمثلاً يستطيعوا أن يكونوا مهاجمين ، فى ذلك فى المركز الأمامى الأيسر *(LF)* // لمركز (٢) .
- على كل لاعب أن يقوم بأداء (٥) خمس ضربات هجومية ، ثم بعد ذلك يذهب إلى نهاية الخط .
- يستطيع المدرس أو المدرب تعيين بعض اللاعبين (من الممكن الاضافيين) كمراجعين *Retrievers* ، لكى يرجعوا الكرات ، وذلك إلى الشخص الذى سوف يضربها .
- نستطيع اجراء هذا التدريب أيضاً بواسطة الضارب فى المركز الأمامى الأيمن *(RF)* // لمركز (٢) .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- عدد ٢ صندوق للكرات .
- (١٠) عشرة كرات خاصة بكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل الفريق المكون من ست لاعبين يتشكل فى أحد نصفى الملعب .
- على الجانب الآخر (نصف الملعب الآخر) يتواجد اللاعب الضارب الأيسر الأمامى *(LF)* // لمركز (٢) فوق صندوق ، وبجوار لاعب مغذى له بالكرات *Feedw* .
- يقوم اللاعب الضارب بقذف إلى نفسه ، شرط أن تكون عالية بقدر كاف ، ومما يسمح للاعب الصد الأوسط *Middle blocker* أن ينضم إلى لاعبَ الصد الخارجى *Out side blocker* .
- حينئذ عليه (نفس اللاعب الضارب) من مركز (٢) أن يضرب الكرة ضربة هجومية قاطعة للملعب *Cross - court spike* .
- يحاول الفريق المدافع فى الناحية العكسية ، أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق لهذه الكرات المضروبة *Dig the spike* ، ويستكمل هذا الفريق العمل بالتحويل من الموقف الدفاعى إلى الهجوم .
- يجب أثناء الضرب أن تهبط الكرة داخل حدود الملعب ، وذلك أثناء الهجوم .
- كالعادة يمكن اجراء هذا التدريب ، من خلال اتمام (٥) خمس ضربات متتابعة بواسطة الفريق ، ثم يدور هذا الفريق (دورة أو لفة واحدة) .

- على اللاعب الذى يمثل مفتاح القوة ، أن يتشكل وفريقه التشكيل المحتمل فى مقابلة الهجوم فى كل مرة وكل وقت .
- يجب على اللاعب المهاجم أن يكون لديه مقدرة الضبط والتحكم ، لأن يضع الكرة فى اتجاهات متنوعة من خلال ما يسمى *The power alley* ، الضرب القوى المخفف (الهادئ) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للفريق حق اختيار نوع وشكل الاعداد لأى لاعب ، لكى يكمل التحويل من الدفاع إلى الهجوم .

– يجب على كل لاعب مهاجم أن ينوع فى الاتجاه الخاص بالضرب من خلال الضرب القوى المخفف أو الهادئ *The power alley* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة مراقبة تشكيل الصد *Blocks form* .

– ضرورة مراقبة أو ملاحظة مركز الصد الخارجى وكيفية تهيئته للتحرك .

– حافظ على أن تكون الكرة وذراع المهاجم المعاكس فى الهيئة أو الشكل المعروف .

– محاولة قراءة الهجوم *Read attack* .

– الاستجابة للكرة *React to ball* .

– استكمل الحركة للأمام .

أهداف نجاح الدارس أو اللعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ من (٢٠) عشرون تمريرة دفاعية عميقة جيدة من (٣٠) كرة مضروبة ضرب هجومى .

– محاولة تنفيذ (١٥) خمسة عشر هجمة كاملة (هجوم دفاع هجوم) وذلك من (٢٠) عشرون كرة ممررة تمرير دفاعى عميق .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب الضارب يشير إلى الاتجاه الذى سوف ينوى اتمام الهجوم منه .

– إجعل اللاعب الضارب يقذف الكرة لنفسه عالية إلى حد كبير .

– إجعل لاعب الصد الأوسط يبدأ فى الانضمام إلى المركز .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

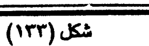
– إجعل الكرة التى يقذفها اللاعب الضارب لنفسه منخفضة نوعاً ما .

– إجعل اللاعب الضارب أن ينوع من اتجاه وسرعة الضرب .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٩٦) :

تدريب المعد على القيام بتمرير دفاعى عميق للاعب الأيمن الأمامى (// لمركز (٢)) ، لتنفيذ الاعداد *Setter digs and right forward players set drill*



شكل (١٣٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة فى كل ملعب.
- يجب على كل واحد من اللاعبين أن يراقب ، ويحترس من الكرات الشاردة تحت الأقدام .
- فى هذا التدريب ربما يتشكل اللاعبين الاضافيين ، ويدوروا كمهاجمين لهم نفس المهاجم ، عندما يكونوا فى المركز الأيسر الأمامى // لمركز (٤)، وعلى كل لاعب أن يقوم بأداء خمس ضربات هجومية ، ثم يذهب إلى نهاية الخط .
- استخدم (عين) لاعبين كمسترجعين لارجاع الكرات إلى اللاعب المكلف بضربها .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .

- صندوقان لوقوف اللاعب الضارب ، صندوق بكل ملعب .
- (١٠) عشرة كرات خاصة بكل لاعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يستخدم فى هذا التدريب نفس التشكيل الخاص بالتدريب السابق ، باستثناء أن اللاعب الضارب الأيسر الأمامى *RF* // لمركز (٤) ، والواقف على الصندوق يجعل ضربة بامتداد الخط الجانبى وهو ما يطلق على *Spiks down the line* .
- هذا النوع من الضرب يجبر اللاعب الأيمن الخلفى (*RB* // لمركز (١)) ، والذى يمثل المعد القانونى *Veyulor setter* ، أن يقوم بالتمرير الدفاعى العميق للكرة *Digs the ball* ، من هذا المركز ، وهذا بالتالى يعنى أن اللاعب الآخر المحتل المركز الأمامى الأيمن // لمركز (٢) أن يقوم بمهمة الاعداد .
- يصح من الأفضل ، والتأكيد أن يقوم لاعب المركز الأمامى الأيمن *RF* // لمركز (٢) بالاعداد ، فى مثل هذا الموقف .
- هذا التدريب يجرى من خلال تنفيذ (٥) خمس ضربات ، قبل أن يدور الفريق دورة (أو لفة) لمركز واحد .
- يجب على اللاعب أن يشير *Signal* ، على كل لعبة لأى لاعب آخر يحتاج أن يلعب الكرة (بمعنى آخر ينادى أو يصيح عليه للعب الكرة الثانية) .
- يجب على اللاعب المتواجد فى المركز الأمامى الأيمن (*RF* // لمركز (٢)) والذى أصبح مكلفًا بالاعداد ، أن ينفذ اعداد عالى وسهل ، فى مثل هذا الموقف .
- يجب على جميع اللاعبين أن ينصتوا لنداء اللاعب المعد ، ويستجيبوا بسرعة ، فى حالة إذا ما لاحظوا أنه ليس فى استطاعة اللاعب الأمامى الأيمن (*RF* // لمركز (٢)) أن يلعب الكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– للاعب الضارب حرية اختيار نوع الهجوم ، أما ضعيف ، قوى .

– ربما ينوع المهاجم فى الهجوم ، ولكن عليه أن يجعل ضربه دائماً لأسفل ، حتى يفرض على اللاعبين القيام بالتمرير الدفاعى العميق لهذه الكرات بواسطة اللاعب الخلفى الأيمن *RB* // لمركز (١) .

– يجب على جميع اللاعبين أن يقرروا أى لاعب يكون ملائماً أو مناسباً أكثر لكى يتناول الكرة الثانية *Handle the second ball* .

– يستطيع اللاعب فى المركز الأمامى الأيمن (*RF* // لمركز (٢)) تنفيذ مهمة الاعداد إما إلى لاعب المنتصف الأمامى *CF* // لمركز (٣) ، أو لاعب المركز الأيسر الأمامى // لمركز (٤) .

– يجب على جميع اللاعبين المهاجمين أن ينوعوا الاتجاه الخاص بالهجمة أثناء التحويل من دفاع إلى هجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– على المعد محاولة تمرير الكرة عالية أثناء التمرير الدفاعى العميق .

– على اللاعب المعد أن يشير (هو ، هى) أنه سوف يلعب الكرة الأولى.

– اللاعب الأيمن الأمامى *RF* // لمركز (٢) أو اللاعب الأقرب أن ينادى على الكرة .

– يستخدم الاعداد العالى والسهل أثناء التحويل أو التغيير من دفاع إلى هجوم إلى دفاع .

– يستكمل التحويل أو التغيير الهجومى بواسطة تنفيذ التغطية أيضاً .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) تمريرة دفاعية عميقة من (٣٠) كرة مضروبة .

– محاولة تنفيذ (١٥) هجمة كاملة من الـ (٢٠) عشرون كرة ممررة تمرير دفاعى عميق .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع اللاعب الضارب يخبر المعد بأى نوع من الهجوم سوف يقوم بتنفيذه .

– إجعل اللاعب الضارب يشير إلى الاتجاه الذى سوف يتجه إليه الضرب الهجومى .

– يجب أن يستخدم الضارب قذف الكرة العالية لنفسه .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يجب على اللاعب الضارب أن يجعل الكرة المقذوفة لنفسه منخفضة نوعاً ما ، لكى يجبر المستقبلين *Receivers* ، لأن يستجيبوا بسرعة أكثر .

– دع اللاعب الضارب ينوع فى اتجاه وقوة الضرب .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٩٧) :

تدريب على تغطيته الضرب الخفيف لأسفل والقاطع للملعب
Covering cross court dinks drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

شكل (١٣٤)

– ضع مجموعتان من اللاعبين فى كل ملعب ، أحد هذه المجموعات تستقبل (٥) خمس كرات مضروبة ضرب *Dink* ، ضرب (خفيف لأسفل) ، بينما المجموعة الأخرى تستقبل (٥) خمس كرات مضروبة *Dink dow the line* .

– يجب أن تكون الكرة *Rallied* (ذهاب وعودة) حتى يتخير فى كل مرة منها التدريب .

– ناتج ذلك *Due to* ، أن الشخص أو الفرد الواقف على الصندوق ، يجب على اللاعب المعد أن يكون حريصاً ، فلا يعد الكرة اعداد عالى وخارج منطقة اللعب المنطقة المحددة لاتجاه الاعداد (المساحة الفعلية المحدد بالشريط الجانبى للشبكة) .

–على اللاعب أو الشخص الخارجى يمكن أن يستخدم كمهاجم ، ولكن مع ملاحظة أن الكرة تعد اعداد للداخل *(Set in)* ، من على خط الجانب .

– فى حالة إذا ما أعدت الكرة إلى المهاجم الخارجى ، وظهر على اللاعب

المهاجم أنه من الخطورة أن يلعبها ، هنا وفوراً يجب أن تكون هناك اشارة لايقاف اللعب أنظر شكل (١٣٤) .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- (٤) أربع صناديق .
- (١٠) عشرة كرات لكل (٦) ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يستعمل فى هذا التدريب نفس التكوين أو التشكيل كما فى التدريبين رقم (٢) ، (٣) ، ولكن الآن ومن خلال اللاعب الأيسر الأمامى (*LF* // لمركز (٤))، الواقف على الصندوق فى الناحية العكسية فى نصف الملعب الآخر ، عليه أن يضرب الكرة ضرب خفيف مع ثنى الرسغ لأسفل *Dink* ، واتجاه منتصف الملعب ، وقرب الشبكة (بمعنى آخر أمام منطقة المركز (٦)) ، أو خلف خط الـ٣ بقليل .
- يجب على اللاعب الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) ، فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق لهذه الكرة الـ*Dink* ، وذلك من خلال ابتعاده وتقهقره حتى خط الـ٣م لملاقاة هذه الكرة .
- يجرى هذا التدريب من خلال تنفيذ (٥) خمس ضربات *Dink* ، يتبعها دوران (لفة) واحدة .
- يجب على لاعبى الصد الوثب فى كل مرة .
- اللاعب الأيسر الأمامى (*LF* // لمركز (٤)) والمكلف بالضرب أن ينوع

من اتجاه الضرب الـ *Dink* ، حتى يتسنى للاعب المركز الأيسر الأمامى (*LF* // لمركز (٤)) ، واللاعب الأيسر الخلفى (*LB* // لمركز (٥)) ، فى الناحية العكسية من الملعب أن يلعباها تمرير دفاعى عميق .

- يجب على اللاعبين المدافعين أثناء قيامهم بالتمرير الدفاعى العميق للكرة المضروبة أن يكون توجيههم لها عالية ومتجهة لمنتصف الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يحق للاعب الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) أن ينوع من الاتجاه الخاص بالضرب *Dink* .

– اللاعب المدافع الأيسر الأمامى *LF* // لمركز (٤) ، اللاعب المدافع الأيسر الخلفى (*LB* // لمركز (٥)) ، عليهما لعب الكرة ، معتمدين فى ذلك على موضعهما ومكانهما بالنسبة لكل منهما .

– ربما يختار اللاعب المعد أى من اللاعبان المهاجمان سوف يعد له الكرة والذى تعتمد عليه أثناء التحويل أو التغيير من هجوم دفاع هجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك بسرعة اتجاه الكرة .

– ضع نفسك (المدافع) فى الوضع المنخفض للدفاع .

– تمرير الكرة تمرير دفاعى عميق ، يجب أن يكون عالياً وإلى منتصف الملعب ، وبالتحديد اتجاه مركز (٦) .

– التغطية فى كل مرة للهجوم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) تمريرة دفاعية عميقة وذلك من (٣٠) كرة مضروبة *Dink* .

– محاولة تنفيذ (١٥) خمس عشر هجمة كاملة من الـ (٢٠) كرة ممررة دفاعياً .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– دع المهاجم يضرب الكرة الـ*Dink* ضرب هجومى خفيف لأسفل على مسافة وارتفاع أكثر *With more height and distance* .

– إجعل المهاجم عند قذفه الكرة لنفسه ، أن يقذفها عالية بما يسمح بوقت كافٍ للاعب الصد ، ليصلوا إلى مراكز الصد *Blocking position* .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

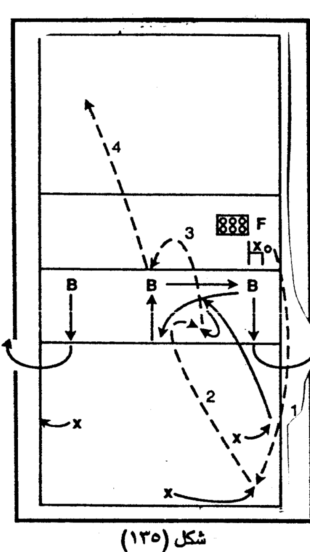
– دع المهاجم يستغرق وقت بين كل ضربة *Dink* وأخرى .

– دع المهاجم ، يضرب الكرة الـ*Dink* بأقل ارتفاع ومسافة .

– خفض أهداف النجاح .

تدريب رقم (٩٨) :

تدريب على التمرير الدفاعى العميق للضرب الخفيف لأسفل ، والمتجهة إلى الركن الخلفى الأيمن *Digging deep dinks to the right back covrner drill*



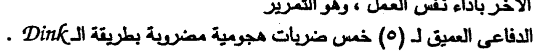
شكل (١٣٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– أحد المجموعات (التى تتكون من ست لاعبين) ، أنظر الشكل (١٣٥) ، تقوم بعمل (٥) خمس ضربات هجومية مضروبة من الناحية العكسية بطريقة الـ *Dink* ، ثم يقوم الجانب الآخر بأداء نفس العمل ، وهو التمرير



الدفاعى العميق لـ (٥) خمس ضربات هجومية مضروبة بطريقة الـ *Dink* .

– لاحظ أثناء هذا التدريب أنه من الأفضل أن تكون الكرة فى سباق (ذهاب وعودة) *Rally* ، حتى يكتمل الشكل العام للمنافسة فى كل مرة .

– ناتج ذلك أن اللاعب الواقف فوق الصندوق أن يكون حريصاً فى الضرب الـ *Dink* ومنوع فيه .

– أيضًا على اللاعب المعد أن يكون حريصاً ، فى ألا تبعد الكرة العالية عن المنطقة الخارجية (خارج حدود الشبكة) ، هنا من الممكن استخدام الشخص الخارجى كمهاجم ، إذا يجب أن تعد الكرة للداخل وقرب خط الجانب *Set in from the side line* .

– لو كانت الكرة قد أعدت إلى المهاجم الخارجى *The out side attacker* ، وظهر فجأة ، أن هذا سوف يشكل خطورة عليه لحظة الهجوم ، يجب أن تكون هناك اشارة بوقف اللعب فوراً .

– أيضاً لو تحرك اللاعبين المدافعين قريباً جداً لحظة اللعب من جانب اللاعبين الضاربيين يجب أن يكونوا صادقين فى التحرك إلى أماكنهم الدفاعية .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع شبكة بكل ملعب .

– (٤) أربع صناديق .

– (١٠) كرات لكل (٦) ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يستخدم فى تنفيذ هذا التدريب نفس التكوين أو التشكيل الذى استخدم فى الثلاث تدريبات السابقة .
- وعلى كل حال فإن اللاعب الأيسر الأمامى (// لمركز (٤)) بضرب الكرة بطريقة الـ*Dink* ، شرط أن تكون موجه إلى العمق ، أو يمرر الكرة العالية إلى الركن الخلفى الأيمن // لمركز (١) بالملعب المعاكس .
- لاعب الدفاع بالمنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) ، يجب أن ينفذ التمرير الدفاعى العميق لهذه الكرة ، وذلك فى نفس لحظة تغلغل اللاعب اتجاه الشبكة .
- يجرى هذا التدريب من خلال تنفيذ (٥) خمس ضربات هجومية عميقة أو من خلال (٥) خمس كرات ممررة ، ثم بعد ذلك يدور (يلف) الفريق دورة واحدة .

- يجب على لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) ، أن يبدأ من المركز الصحيح فى منتصف الملعب ، وألا يتحرك اتجاه الخط الجانبى الأيمن قبل أن تضرب الكرة .
- يجب على لاعبى الصد أن يثبوا فى كل مرة يحدث فيها الهجوم .
- يجب على اللاعب المعد أن يصيح بكلمة الـ *Free* (أى كرة بدون اتجاه) أثناء وتغلغله اتجاه الشبكة .
- يجب على لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، أن يتحرك إلى الركن ويقوم بتمرير الكرة تمرير دفاعى عميق .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يقرر اللاعب الأيسر الأمامى (*LF* // لمركز (٤)) ، الارتفاع والاتجاه الخاص بالضرب الـ*Dink* ، اتجاه الركن الأيمن الخلفى (*RB*) // لمركز (١) من الملعب العكسى .

– يجب على اللاعب المعد أن يقرر أما أن يلعب الكرة أو يتغلغل اتجاه الشبكة .

– ربما يقرر اللاعب المعد لأى مهاجم سوف يعد له الكرة عند التحويل أو التغيير من الدفاع إلى الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– اتخاذ القرار بسرعة *Quick desion making* .

– التحرك للكرة *Movement to ball* .

– مركز أو موضع الاعداد *Set position* .

– تمريره الكرة عالية اتجاه منتصف الملعب *Dig ball to center of court* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) تمريرة دفاعية عميقة من (٣٠) ثلاثون كرة مضروبة بطريقة ضرب هجومى خفيف لأسفل *Dink* .

– محاولة تنفيذ (١٥) هجمة متكاملة (ضرب – دفاع – هجوم) من الـ (٢٠) تمريرة الدفاعية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يجب على اللاعب المهاجم أن يضرب الكرة *Dink* على ارتفاع أكثر.

– دع اللاعب المهاجم يستغرق وقت أطول بين الضرب الدنك والكرة التالية .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

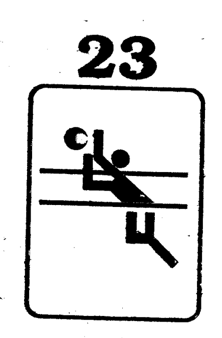
– أجعل اللاعب المهاجم يضرب الكرة الـ *Dink* ، منخفضة أكثر من اللازم ، وذلك بمجرد ما يظهر حائط الصد .

– يجب على اللاعب المهاجم أن يستغرق وقت أقل بين كل كرة وأخرى .

– من الممكن للاعب المهاجم أن يخلط ما بين الضرب الـ *Dink* الضرب القوى الموجه (الساحق) *The hard driven spike* .

– إرفع أهداف النجاح حتى تزيد من فعالية ونجاح التدريب .

23



الفصل الثالث والعشرون

الهجوم

Attack

الهجوم بطريقة (٥ - ١)

(5-1) Offens

- استكشاف أخطاء الهجوم بطريقة ٥ - ١ .
- تدريبات على الهجوم بطريقة ٥ - ١ .

الهجوم بنظام (٥ - ١)

(5-1) Offense

ينحصر التقدم الكبير فى طريقة أو نظام الهجوم (٥-١) ، فى أنه يغير من خصائص اللعب *The playing characterists* ، أو أشكاله وذلك من خلال اعتماد اللعب ، على لاعب واحد فقط ، والذى يطلق عليه اللاعب المعد *Setter* ، والذى يوازى صانع الألعاب *Play maker* ، فى ألعاب الكرة الأخرى ، وفى الحقيقة ، يعتبر هذا اللاعب هذا أيضاً صانع ألعاب الفريق فى الكرة الطائرة ، عن طريقة يتم فتح الهجوم بأشكاله المتطورة ، وهذا بالتالى سوف يتطلب ضرورة أن يكون هناك توقيت جيد بين كل من اللاعب المعد واللاعبين الضاربيين *The spiker's* ، والممثلين الفعليين للهجوم ، ويوضح كثيراً من الخبراء والمتخصصين فى مجال الكرة العالميين ، أن العلاقة بين اللاعبين المعدين والضاربين ، يجب أن تكون علاقة ايجابية وطيدة ، تحددها كثيراً من الخصائص والمعايير ، لا يتسع المجال هنا لذكرها ، وعلى العموم فإن الاهتمام بعامل التوقيت بين كل من المعد والضاربين خاصة فى بدء تعليم الخطط ، وكذلك انمائه خلال فترة الاعداد الخططى ، يجعل مثل هذا الأمر سهل تطويره .

وفيما يختص بالنظام أو بأسلوب اللعب الهجومى (٥-١) ، نجد أن هذا النظام يعتمد وبصفة أساسية على جعل القوة الضاربة للكرة ، تكون ممثلة فى جميع مراكز الدوران الستة *In all six position* ، مع ملاحظة أن اللاعب المعد فى العادة يحتاج دائماً أن يضع فى اعتباره أمراً هام يتعلق بحرية اختياره للهجوم ، ألا وهو أن الهجوم واختياراته عادة ما يكون بعد اللمسة الثانية *The second contact* ، أو كما يفضل البعض حديثاً أن يطلق عليها الضربة الثانية *The second hits* .

وفى حالة اتمام الهجوم بعد اللمسة أو الضربة الثانية يفضل أن يكون طريقة الضرب الهجومى فيه بالطريقتين التاليتين :

- الضرب الهجومى القوى (الموجه) *The hard driven spike* وهو

الأكثر شيوعاً ونشاهده فى كثيراً عند معظم لاعبينا المهاجمين .

– أو الضرب الهجومى الخفيف بأطراف الأصابع ، والموجه أما لأسفل ، أو فى العمق لأى منطقة فى ملعب الخصم ، والذى يطلق عليه *Dink* .

وعند اتمام النوع الثانى من الهجوم عن طريق أو بواسطة اللاعب المعد ، خاصة فى الكرة الثانية (اللمسة الثانية) *Second ball* ، فيفضل أن تكون هذه اللمسة *Bump* ، (بصوت طرقعة) .

ومما هو جدير بالذكر أن نعلم أن الاختيار لنوع الهجوم الثانى *(Dink)* ، من الممكن أن يكون مؤثراً وفعالاً جداً ، وذلك بسبب أن الفريق المعاكس (الخصم) ، عادة ما يكون متوقعاً لطريقة ضرب واحدة طوال المنافسة ، وهى طريقة الضرب الهجومى الموجه *The driven spike* .

ومن الملاحظ أن النظام الهجومى (٥–١) ، فى بعض الأحيان أو فى بعض المباريات وكذلك عند مستوى معين يكون أقل قوة (أو ليس فى كامل قوته) *Less powerful* ولأن اللاعب المعد هو أحد لاعبى صف أمامى *A front row player* وكان تطبيقه أو اختياره للضربة الثانية ، جيداً وفعالاً ، فإنه وفى العادة هذا الضعف سوف لا يظهر ، ولا يستطيع بعض المدربين ، خاصة ذوى الخبرة المحدودة منهم اكتشافه .

كما يجب عند التنفيذ بالأسلوب أو النظام الهجومى (٥–١) ، ألا ننسى دور اللاعبين المعديين (الأيسرين) *The left handed setters* ، مفاده ما يكون دورهم أكثر فاعلية فى اتمامهم للهجوم ، وذلك بسبب أن هجومهم المحقق سوف يكون من النوع القاسى أو الشد *Hard attack* ، خاصة من الجانب الأيمن من نصف ملعبهم ، نظراً لتواجدهم فى هذا الجانب .

وعندما يستخدم الفريق هذا النوع من الهجوم ، فإن التخصص فى المركز يكون مألوفاً *Additional specialized position* ، وضرورى ، وذلك بسبب أن اللاعب المعاكس للمعد فى الدوران *(The crossing player)* ، عادة ما يكون له الأفضلية ليكون كمعد خارجى *Refered as the off setter* ، مع ملاحظة أن هذا اللاعب المعد الخارجى ، عادة ما يقوم بالتغطية

الدفاعية للجانب الأيمن من الملعب ، وذلك فى طريقة شبيهة لطريقة تغطية المعد الأساسى (الأصل) *The orginal setter* ، إلا أن طريقة اعداده للكرات فى مثل هذا الموقف بالطبع لا تكون مثل طريقة المعد الأساسى ، الذى كان عليه أن يستلم الكرة الأولى ، وعموماً فإنه لتحقيق التقدم الخاص بالفريق فإنه يفضل أن يحتل اللاعب الأيسر *The lefet handed player* ، هذا المركز لنضمن قوة الجانب الزيمن من الملعب من خلال تحقيق الضرب الهجومى المعروف بالدنك *Dink* ، وبطريقة لا يتوقعها الفريق المنافس (الخصم) .

استكشاف أخطاء النظام الهجومى (٥-١) وتصحيحها:
Errors detection correction for the (5-1) offense :

وبعد أن أوضحنا فيما سبق ما يتعلق بالنظام الهجومى (٥ - ١) ، كان من الأجدر الاشارة هنا إلى الأخطاء والتى يمكن أن ترتكب عند تنفيذنا لهذا النظام الهجومى ، فهو فى ذلك شأنه شأن أى طريقة هجومية ، سبق الاشارة إليها فى هذا المرجع ، يمكن أن تحدث فيه العديد من الأخطاء ، خاصة عند تنفيذ هذا النظام ، وعموماً عند مناقشتنا للأخطاء التى تكون منتشرة *Prevalent* ، وشاملة لجميع اللاعبين المشتركين فى تنفيذ النظام الهجومى (٥-١) ، فإنه يصبح من الضروري ولسهولة اكتشافها واستيعابها أن نحصرها في هيئتين أو مظهرين ، معتمدين في ذلك على :

أولاً : علي المكان الخاص باللاعب المعد *The location of setter* عندما يكون ضمن لاعبى الصف الأمامى ، وعليه فيمكن ملاحظة الأخطاء التى من الممكن ارتكبها وبالتالى يسهل الاشارة إليها ومعالجتها ، وبذلك تكون تلك الأخطاء أن وجدت فى هذه الحالة تكون مشابهة لتلك الموجودة فى طريقة (٤-٢) الهجومية الدولية *International offense* .

وثانيًا : علي حالة تغلغل اللاعب المعد *Penteration of setter* من الصف الخلفى واتجاه نحو الشبكة ، وعليه فإن الأخطاء هنا عادة ما تكون مشابهة فى تلك التى توجد فى الأسلوب أو النظام الهجومى (٦-٢)الهجومى.

أن كثيراً من الأخطاء التى يمكن أن ترتكب مجتمعة ونلاحظ فى الطريقة الهجومية (٥-١) ، يمكن ارجاعها إلى هؤلاء اللاعبين اللذين لا يتواجدون فى

مراكزهم أو أماكنهم الصحيحة ، الأمر الذى ينتج عليه أن الفريق يصبح غير قادراً على تغطية الملعب تماماً .

ولقد حاولنا فى الجدول التالى أن نشير إلى مجموعة من الأخطاء التى يمكن أن ترتكب عند تنفيذ النظام الهجومى (٥-١) ، والتى جزأنها إلى جزئين ، مرة عندما يكون المعد أحد لاعبى الصف الأمامى ، ومرة أخرى عندما يكون المعد لاعب صف خلفى ، وذلك فى جدول خاص رقم (٣٢) ، أمام كل خطأ كيفية تصحيحه ، حتى يستطيع كل من المدرب أو المدرس الاستعانة به ، وتوفيراً للوقت والجهد .

جدول (٣٢)

استكشاف أخطاء الطريقة الهجومية (٥-١) وتصحيحها

Errors detection correction for the (5-1) offense

الخطأ Error	التصحيح Correction
اللاعب المعد فى الصف الأمامى *Setter in front row*	
• اللاعب المعد *Setter* ، يستقبل الارسال .	• لعلاج هذا الخطأ ، يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يتشدد فى ضرورة أن يختفى المعد على الشبكة تماماً، والا يستقبل الارسال مطلقاً، تحت أى ظروف حادثة *Circumstances* .
• الكرة الحرة (التى بدون اتجاه والتى يطلق عليها الـ *Free ball* ، تقع بين لاعبى الصف الأمامى والصف الخلفى .	• لعلاج هذا الخطأ وتصحيحه يجب التنبيه على اللاعبان الموجودان فى الأمام ، بسرعة التحرك بعيداً عن الشبكة وحتى خط الهجوم ، شرط أن يتم ذلك بأقصى سرعة قدر المستطاع ، ويتخذوا وضع الاستعداد أو السابق

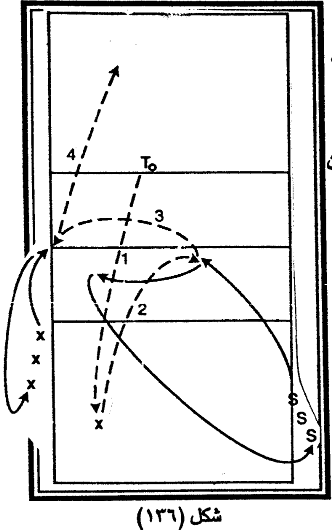
الخطأ Error	التصحيح Correction
	الخاص باستقبال الارسال *Aready position* ، حتى يتمكنوا من تنفيذ اللمس الخاص بهذه الكرة ، وبالتالى يستطيعون ارسالها فوق الشبكة .
● الكرة ترتد بعيداً عن حائط صد الخصم *Rebounde off apponents block* ، وتسقط على الأرض أو على جانبى المهاجمين .	● لتصحيح هذا الخطأ يجب على كل من المدرب أو المدرس ، التشديد خاصة على الثلاث لاعبين الأماميين ، بضرورة اتخاذ أماكن التغطية الصحيحة حول المهاجم .
● اللاعب المتواجد فى التشكيل *(W) The (W) formation* ، يقوم بتنفيذ الضرب ، وذلك من خلال كرة ممررة .	● لتصحيح هذا الخطأ ، يجب على كل لاعب فى التشكيل أن عرض أو كشف نفسه *(Open up)* ، ويكون بدورانه اتجاه الاستلام ومواجهة المستقبل .
● الارسال يتجه إلى الملعب ، ويسقط بيت لاعبان .	● خطأ شائع ، يمكن ملاحظته فى كثير من الفرق ، وتصحيحه سهل للغاية، إذ يجب على اللاعبين المستقبلين أن يصيحوا (أو ينادوا) على هذا الارسال بمجرد عبوره الشبكة .
● الكرة ارتدت بعيداً عن حائط الصد، وسقطت فى الملعب بين لاعبى التغطية والخط الجانبى .	● يجب على اللاعب المكلف بالتغطية، والمتواجد قرب الخط الجانبى ، أن يجعل قدمه الخارجية *(Out foot)* ، على الخط الجانبى ، وألا يلعب الكرة التى ارتدت بعيداً عن حائط الصد ، وراء الخط الجانبى للجسم .
● أحد المهاجمين ، يمنع التغطية *Attacker prevent covering* (أى المقصود أن أحد اللاعبين المهاجمين	● يجب على المدرب أن يمنع حدوث هذا من خلال ، التأكيد على اللاعب المهاجم ألا يلعب تلك الكرة التى ارتدت

الخطأ Error	التصحيح Correction
بعد الضرب والغير مشارك فى التغطية ، يمنع لاعبى التغطية من تنفيذ مهامهم ، وذلك بمحاولة مشاركتهم والاستحواذ على الكرة .	بعيداً عن حائط الصد ، تحت أى ظروف ، وأن الكرة المسموح بلعبها فقط هى تلك الكرة التى استقرت بين المهاجم والشبكة .
● الكرة التى بدون اتجاه (حرة) *Free ball* سقطت على الملعب ، فى المركز الأمامى الأيمن *RF* // لمركز (٢) .	● يجب التشديد على اللاعب المعد والمتواجد فى المركز الأمامى الأيمن *RF* // لمركز (٢) ، أن يظل ثابتًا على الشبكة ، ولهذا يجب على اللاعب الخلفى الأيمن *BR* // لمركز (١) أن يضبط أو يصلح من مركزه للقيام بتغطية المنطقة اليمنى الأمامية من الملعب .
● المعد يحاول القيام بالاعداد خلفًا *Back set* .	● اللاعبان المنتخبان *Eligible* كمهاجمان يتواجدان فى المنتصف الأمامى (*CF* // لمركز (٣)) ، وكذا المركز الأيسر الأمامى (*LF* // لمركز (٤)) ، وبالتالى لا يكون هناك مهاجم أمامى (أيمن *RF* // لمركز (٢) (والذى يشغله المعد) ، وبالتالى لا تكون هناك فرصة للاعداد .
اللاعب المعد فى الصف الخلفى	***Setter in back row***
● التمريرة أو التمريرة الدفاعية العميقة (أو الكرة المستقبلة) تصل إلى الشبكة قبل وصول المعد .	● خطأ هام يجب الاهتمام بمعالجته وتصحيحه ، فيجب على المعد أن يتحرك بسرعة اتجاه الشبكة لحظة استقبال فريقه للارسال ، وبالتحديد أكثر

الخطأ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
	يأخذ فى الجرى بمجرد لمس اللاعب المرسل فريق الخصم للكرة ، أما فى حالة الدفاع (أو الفريق كان مدافعًا وليكن عن كرة مضروبة) ، هنا يجب على اللاعب المعد أن يتحرك بأقصى سرعة أيضًا اتجاه الشبكة ، وذلك بمجرد اتضاح الرؤية له (المعد) بأن (لاعبى) مهاجم الخصم لا يتواجد فى المنطقة الخلفية اليمنى .
• هجوم الفريق المنافس (الكرة المضروبة هجوميًا) تهبط فى المركز الخلفى الأيمن (*RB* //لمركز (١))، دون أن يتواجد أحد لاستلامها. • اللاعب المعد ولاعب المنتصف الأمامى (*CF*) // (٣)) ، يصيح *Collide* عندما يحاول أن يقوم بتغطية المهاجم .	• يجب على اللاعب المعد أن يدرك أو يفهم *Realize* ، أن المسئولية الأولى الأساسية تكون فى الدفاع ، بينما المسئولية الثانوية تكون متجهة للهجوم. • لعلاج أو تصحيح هذا الخطأ ، يجب على المدرس أو المدرب أن يوجه لاعبى المنتصف الأمامى (*CF* // لمركز (٣)) ، أن يهجم على *Charage* الشبكة ، خاصة فى حالة الهجوم السريع *Quick attack* ، وأيضًا فى كل سلسلة أو مجموعات هجومية *Offensive series* .
• الكرة التى بدون اتجاه (حرة) *Free ball* ، أو كما يفضل أن يطلق عليها البعض كرة طائشة ، تسقط بين لاعبى الصف الأمامى ، ولاعبى الصف الخلفى .	• يجب على الثلاث لاعبين الأماميين المتواجدين فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والمشكلين للصف الأمامى ، أن يتحركوا بسرعة اتجاه خط الهجوم ، بالتقهقر خلفًا ، ثم يعيدوا ، ويجهزوا أنفسهم للعب هذه الكرة *Free* .

الخطأ Error ⊘	التصحيح ✔ Correction
● الكرة الثالثة *A third ball* ، (المقصود بها اللمسة الثالثة) ، تكون فوق الشبكة وتهبط في المركز الخلفى الأيمن // لمركز (١)) دون أن يلعبها أحد .	● يجب على اللاعب أن يجرى اتصالاً، من خلال الصياح أو النداء على الكرة الـ *Free* لجميع أعضاء الفريق ، وفى نفس اللحظة يجب على لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) أن يصلح أو يضبط نفسه لكى يغطى المنطقة الخالية *The vacat-ed area* ، وذلك عندما يتوغل اللاعب المعد ناحية الشبكة .
● الارسال يسقط على الأرض ، وبين اثنان من لاعبى الخلف فى التشكيل (*W*) .	● يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يوجه اللاعب الأيسر الخلفى (*LB* // لمركز (٥)) ، أن لاعب أكثر خشونة وعدوانية *Aggressive player* (أداؤه برجولة زائدة) ، وذلك لحظة استقبال الارسال ، ويكون بين لاعبان خلفيان .

تدريبات على الهجوم بنظام (٥ - ١) *(5-1) Offense drills*



شكل (١٣٦)

تدريب رقم (٩٩) :

تدريب على ،الاعداد ،التغطية ، استعادة التغطية *Set, recover, and recover drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– فى هذا التدريب من الممكن أن يقوم فريقان فى ملعب واحد طالما أن اللاعبين المهاجمين ، يوجهوا ضرباتهم الهجومية قاطعة للملعب *Spikes cross court* .

– على المدرب أو المدرس أن يتفق على اشارة يوقف بها اللعب ، خاصة إذا تدحرجت الكرة أو كانت هناك بعض الكرات الشاردة *Stray ball* ، إلى أى منطقة ، والتى من الممكن أن تشكل خطورة .

– قذف (رمى) الكرة اتجاه اللاعب المعد يجب أن يكون بسرعة وانصاف (عدل) *Fairly quickly* واحدة يمين تليها الأخرى .

– يجب على اللاعبين الموزعون *Retrievers* أن يحافظوا على التطبيق الجيد *Good apply* بالنسبة للكرات .

– ربما يوظف لاعبى الصد هذا التدريب ، بأن يجعلوه يبدوا كشوط المباراة فلا مانع فى ذلك .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- (١٠) عشرة كرات طائرة معتمدة لكل ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل ثلاث لاعبين ، معدين ، يتشكلون فى الجزء الخلفى الأيمن // لمركز (١) على هيئة قطار بجوار خط الجانب ، أنظر الشكل ، الممرر *Passer* يبدأ من المركز الخلفى الأيسر // لمركز (١) ، بينما يتشكل ثلاث ضاربين فى المركز (الأمامى الأيسر // لمركز (٤)) ، وذلك على الجانب الآخر من نفس نصف الملعب ، أنظر الشكل ، على أن يكون اللاعب الأول فى القطار مستعداً لاتمام الهجوم من خلف خط الـ٣م .
- يقذف اللاعب القاذف *(Tosser)* ، والواقف فى الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر) ، الكرة لتمر من فوق الشبكة اتجاه اللاعب الممرر فى الناحية الأخرى للملعب .
- الممرر *Passer* ، يمرر الكرة إلى مكان المعد على الشبكة .
- على الأخير (المعد *Setter*) ، أن يقوم باعداد الكرة عالياً وللخارج *High and to outside* ، واتجاه المهاجم .
- يجب على اللاعب المعد نفسه أن يتابع الاعداد ، ثم القيام بتغطية المركز ، مع ملاحظة أن يصل إلى هذا المركز قبل لمس المهاجم للكرة .
- من ناحية أخرى يجب على المهاجم أن يكون داخل حدود الملعب .
- بعد اتمام لمس الكرة ، يجب على اللاعب المعد أن يعود إلى نهاية قطار اللاعبين المعدين ، أنظر شكل (١٣٦) ، وذلك فى المركز (الخلفى الأيمن // لمركز (١)) .

- فى حين على اللاعب المهاجم فور الانتهاء من الهجوم أو الضرب ، أن يعود إلى نهاية خط (قطار) اللاعبين المهاجمين ، أنظر شكل (١٣٦) فى الركن الأيسر الخلفى // لمركز (٤) .
- فى الحال يجب على اللاعب القاذف *(To)* للكرات أن يقذف الكرة التالية إلى اللاعب الممرر .
- يكرر نفس العمل السابق مع اللاعب المعد التالى والمهاجم الثانى .
- على الفريق أن يستقبل (١٥) قذفه أو كرة مقذوفة .
- يجب على اللاعب المعد أن يتحرك لتنفيذ مهمة تغطية المركز بسرعة ، من خلال اتخاذ وضع الجسم المنخفض *A low body postare* .
- ربما على اللاعب المعد أن يراجع ، ويتأكد من أنه فى الوضع المنخفض ، بواسطة لمس اليدين للأرض .
- الاعداد العالى الموجه إلى المهاجم ، يستغرق وقت أطول وبالتالى يسمح للاعب المعد أن يتحرك بسرعة مناسبة ، ليتمكن من تغطية المركز .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يختار المهاجم أى نوع من أنواع الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– اعداد الكرة اعداداً عالياً .

– استمر فى التحرك للأمام لتغطية المركز .

– إجعل الجسم مستعد أو منخفضاً قبل اتمام الهجوم .

– العودة إلى مركز البدء .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ المعدين لـ (١٢) اعداد جيد ، يتبعه تغطية صحيحة ، وذلك من اجمالى (١٥) كرة ممررة .

– محاولة اتمام المجموعة أو الفريق لعدد (١٢) هجمة ناجحة وذلك من اجمالى (١٥) محاولة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– اعداد الكرة عالياً وسهلة من جانب المعد ، حتى يتمكن فيما بعد من الوصول وتنفيذ مهمة تغطية المركز .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المعد يعد كرة منخفضة ولجهة الخارج للمهاجمين .

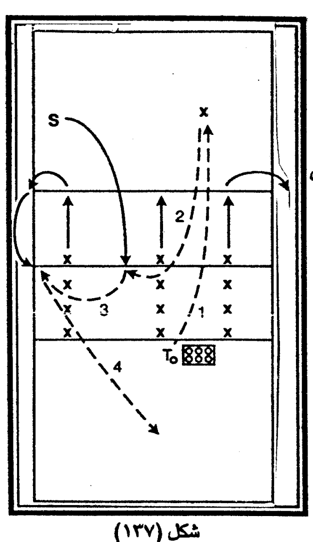
– إجعل اللاعب المعد يعد الكرة على ارتفاعات مختلفة .

– استخدم قاذف مختار *An additional tosser* ، لكى يجبر اللاعبين المكلفين بالتغطية على لعب الكرة بسرعة .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٠٠) :

تدريب على هجوم الكرة التى بدون اتجاه (حرة) *Free ball attack drill*



شكل (١٣٧)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة واحدة من اللاعبين فى كل ملعب من الملعبان المتجاوران .
- أجعل هناك لاعبين مختاران يمركزوا أنفسهم على الخط بجوار أى من المهاجمين الثلاث .
- بعد اتمام كل هجمة يعود الضارب إلى نهاية خط الـ٣م .
- من حق المهاجمين أن يتحركوا بعيداً عن الشبكة .
- يجب على اللاعبين المهاجمين والواقفين على الخط الـ٣م فى الجانب العكسى من الشبكة ، أنظر شكل (١٣٧) أن يكونوا مستعدين للتحرك إلى المراكز الأساسية لتأدية الدفاع باستخدام حائط الصد ، وذلك بمجرد ما يقوم اللاعب الذى على رأسهم باتمام الهجوم .
- يجب على كل واحد من اللاعبين المؤدين للتدريب أن يراقبوا الكرات الشاردة على الملعب خاصة تلك التى بمنطقة الهجوم .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- ثلاث كرات طائرة قانونية لكل ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين ***Instructions to class or players***

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل هناك ثلاث مهاجمين ، ومعد واحد *Setter* ، وممرر *Passer* ، يتخذوا مواقعهم فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون .
- الثلاث مهاجمين يبدؤون من المراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤) ، فى اتخاذ التشكيل الدفاعى الأساسى *Base defensive formation* .
- إجعل اللاعب المعد *Setter* ، يبدأ من الناحية اليمنى للملعب (*RB* // لمركز (١)) من الملعب الخلفى بينما على اللاعب الممرر أن يبدأ من الناحية اليسرى للملعب (*LB* // لمركز (٥)) من الملعب الخلفى .
- على اللاعب القاذف للكرات *Tosser* ، أن يتواجد فى الناحية الأخرى من نصف الملعب الآخر .
- على اللاعب القاذف للكرات أن يصيح بكلمة *Free* ، يعقب ذلك قذف الكرة اتجاه الممرر ، الذى عليه أن يمرر الكرة إلى مركز المعد على الشبكة.
- على المعد أن يتغلغل اتجاه الشبكة محتلاً المركز بين منطقة (٢) ، (٣) .
- محطة الكرة التى بدون اتجاه *Free ball* ، على اللاعبين المهاجمين أن يسقطوا خلفاً وحتى خط الـ٣م ، ويهيئون أنفسهم لاتمام الضرب من المراكز الأمامية الثلاث (٢) ، (٣) ، (٤) .
- خلال هذه اللحظة ، على اللاعب المعد أن يقوم بالاعداد إلى أى من المهاجمين الثلاث الذى يكون جنح بجوار خط الجانب لاتمام الضرب أما (٢) ، (٤) .
- يجب ألا يغفل جميع اللاعبين واجب التغطية كعمل أولى له الأفضلية .

- على الفريق أن يستلم على الأقل (١٥) كرة .
- كما يجب على اللاعب المعد أن يتغلغل نحو الشبكة بمجرد النداء بكلمة *Free* .
- أيضاً على اللاعب المعد أن يكرر النداء بكلمة *Free* .
- يجب على اللاعبين المهاجمين أن يتحركوا بسرعة إلى خط الهجوم ليستعدوا لملاقاة الكرة المقذوفة بعد اعدادها .
- كما يجب على اللاعبين المهاجمين أن يتحركوا باستقامة للخلف ، بالنسبة للشبكة ، أى الرجوع (أو التقهقر بالظهر وحتى خط الهجوم) ، ولا يجنحوا للخارج إلا بعد ما تكون الكرة قد مررت .
- عند تمرير الكرة الـ *Free ball* ، يجب على جميع اللاعبين المهاجمين أن يجعلوا أكتافهم بزاوية فى الاتجاه الخاص بالتمرير .
- يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا فى أماكن التغطية خلال الوقت الذى تتم فيه الهجمة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب القاذف حرية قذف الكرة إلى أى من المهاجمين الثلاث ، أو انتخاب مهاجم معين .

– ربما يعد الكرة لأى من المهاجمين الثلاث .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك يكون سريعاً وحتى خط الهجوم .

– زاوية الأكتاف الضاربة ، تتجه نحو الاتجاه الخاص بالتمرير .

– التجنح للخارج *Wing out* (للضارب) يكون بعد اتمام التمرير .

- على اللاعب المعد أن يتحرك اتجاه الشبكة بمجرد المناداة على الكرة الـ *Free* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- على اللاعبين المشتركين فى التدريب محاولة تنفيذ (١٢) هجمة جيدة وذلك من (١٥) كرة بدون اتجاه *Free ball* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف للكرات يستغرق وقت أطول بين اشارة الكرة الحرة والقذفة .
- إجعل رمى اللاعب القاذف للكرات المقذوفة يكون عالياً وسهلاً اتجاه اللاعبين المستقبلين .
- باستطاعة اللاعب القاذف أن يشير إلى المهاجم أو الممرر الذى سوف يقذف إليه الكرة ، وذلك من خلال وضع مربع كتفيه اتجاه القذف .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل القاذف يرمى كرة منخفضة وبشدة *Low and hard* .
- إجعل القاذف يقصر الوقت بين اشارة الكرة الـ *Free* وقذفه لها .
- إجعل القاذف يشير أو يتجه للمهاجم لحظة ما تكون الكرة قد مررت .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٠١) :

تدريب المعد على التوغل، واللاعب الخلفي الأيمن يقوم بالتغطية . *Setter penetration and right back covering drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعتان يتناوبان اللعب على كل ملعب ، من الملعبان المتجاوران .

– من الممكن أن تجعل اللاعبين الأماميين الذين لا ينفذون الاستقبال من جانب معين ، يتدربون على الصد .

شكل (١٣٨)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران فى حالة المجموعات الكبيرة العدد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة لكل ملعب .

– ثلاث كرات قانونية لكل أربع لاعبين .

– عربة كرات .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل كل من اللاعب المهاجم الأوسط *A middle attacker* وكذا المهاجم الخارجى *Out side attacker* ، والمعد *Setter* ولاعب المنتصف الخلفى *A center back* ، يتشكلوا فى أحد نصفى الملعب
- اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* ، يقف فى الجانب العكسى (نصف الملعب الآخر) من الشبكة ، ويصيح بكلمة *Free* ، ثم يقوم بقذف الكرة ناحية الركن الأيمن الخلفى (*RB* // لمركز (١)) فى الجهة العكسية من الملعب المتواجد فيه أربع مهاجمين .
- لحظة الاشارة بكلمة *Free* ، يتوغل اللاعب المعد من الخلف اتجاه الشبكة .
- فى نفس اللحظة يجب على لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) أن يتحرك بسرعة لكى يقوم بتغطية المنطقة اليمنى الخلفية من الملعب .
- يقوم لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) بتمرير الكرة إلى المعد، الذى عليه أن يقوم باعداد الكرة إلى ضارب المنتصف (٣) أو الضارب الخارجى (مركز ٤) ، لاتمام الهجوم .
- على الفريق أن يستلم (يستقبل) على الأقل (١٥) كرة من الكرات *Free* .
- على المعد أن يكرر اشارات الكرة الحرة ، قبل توغله اتجاه الشبكة .
- على لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) أن يضبط ، ويصلح من مكانه لجهة اليمين لحظة نداء اللاعب المعد بكلمة *Free* ، ويكون المركز الأيمن الخلفى قبل لعب الكرة .
- على اللاعبين المهاجمين يتحركون باستقامة للخلف وحتى خط الـ٣م ، ويجنحوا للخارج *Wing out* ، بعد ما تكون التمريرة قد نفذت .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب القاذف حرية اختيار قوة واتجاه القذفة .

– ربما يترك للاعب المعد حرية انتخاب أو اختيار أحد الضاربين الذى سوف يتجه اعداد الضارب المنتصف الخارجى أو الضارب الخارجى .

– ربما يقرر المهاجمين نوع أو أنماط واتجاهات الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– على اللاعب المعد أن يتوغل اتجاه الشبكة بمجرد النداء على الكرة الحرة .

– على اللاعب المعد أن يكرر النداء على الكرة الحرة .

– لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، عليه سرعة التحرك لتغطية المنطقة اليمنى الخلفية من الملعب .

– على اللاعبين المهاجمين ، أن يتحركوا بسرعة وباستقامة (تقهقر) للخلف بعيداً عن الشبكة ، ولا يجنحوا للخارج حتى تكون الكرة قد مررت بالفعل .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– على لاعب المنتصف الخلفى *CB* // لمركز (٦) ، محاولة تنفيذ (١٢) تمريرة جيدة إلى المعد ، وذلك من (١٥) كرة حرة *Free ball* (بدون اتجاه) .

– محاولة تنفيذ (١٠) هجمات ناجحة من (١٢) محاولة هجوم .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف *Tosser* يأخذ وقت أطول بين اشارة أو علامة الكرة الحرة والقذفة .

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى الكرة بقوس طيران عالى

مرتفع *A high traijectory* ، وبقوة قليلة .

- أجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة إلى نفس النقطة أو الموضع *Same spot* كل مرة يقذف فيها الكرة .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب القاذف ينوع من الاتجاه ، وموضع القذف *Location of toss* وذلك بجعله ليس فى داخل المنطقة اليمنى الخلفية من الملعب .

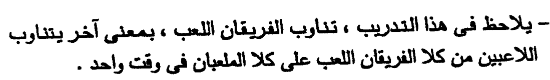
- يجب على اللاعب القاذف أن يرمى الكرة بقوة أكثر .

- إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين اشارة القذف للكرة الحرة *Free* ، والقذفة .

- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٠٢) :

تدريب على الكرة التى بدون اتجاه (الحرة) (الطائشة) *Free ball drill*



شكل (١٣٩)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع أما فريق أو فريقان على كل ملعب ، من الملعبان المتجاوران ، وذلك فى حالة استخدامنا ، أو طبقنا نظام فريقان يعملان فى وقت واحد .

– فى هذا التدريب ، يحتاج اللاعبين المكلفين بمهام (القذف) ، أن يقفوا بعيداً عن الملعب لكى يقوم بقذف الكرة .

– يلاحظ فى هذا التدريب ، تناوب الفريقان اللعب ، بمعنى آخر يتناوب اللاعبين من كلا الفريقان اللعب على كلا الملعبان فى وقت واحد .

– اللاعبين الأماميين *The forward players* ، فى الجانب غير المستقبل *Non receiving* ، يجب أن يبدؤا من مركز الصد *Blocking position* .

– يحتاج لاعبا قذف الكرات على كلا الملعبان أن يتذكرا دائماً أن يكون هناك اتفاق على طريقة القذف ، فمثلاً ، يكون هناك بضع ثوان بين النداء بكلمة *Free* والقذف .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الأبعاد ، شبكة بكل ملعب .
- (٥) خمس كرات لكل (٦) ست لاعبين بكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من ست لاعبين يتشكلون على أحد جانبى الملعب (المقصود على أحد نصفى الملعب) ، بحيث يتخذ الثلاث لاعبين المراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤) ، على الشبكة ، أنظر شكل (٧٣) .
- إجعل لاعب المنتصف الخلفى (*CB* // لمركز (٦)) ، يقف فى المنتصف الخلفى للملعب ، وأيضاً لاعبا المنطقة الخلفية (الأيمن // لمركز (١)) ، والأيسر (*LB* // لمركز (٥)) ، يكونا فى أماكن استقبالهم بجوار خطى الجانب الخاص بهم ، وعلى بعد (٢٠) قدم من الشبكة .
- اللاعب المكلف بمهام قذف الكرات ، يقف فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر .
- اللاعب القاذف يصيح بكلمة *Free* ، أى أنه ينوى رمى كرة بدون أو غير محددة الاتجاه ، منتظراً لبضع ثوان ، ثم فجأة يقذف الكرة ، لتمر من فوق الشبكة ، سهلة وعالية .
- على الفريق المكون من الست (٦) لاعبين ، أن يتحرك بسرعة ، ليدخل أو يتخذ التشكيل (*W*) ، باعتباره أساس التشكيل الدفاعى ، ثم يقوم بمحاولة استقبال الكرة ، ومعاودة اتمام الهجوم ، مع ملاحظة تغطية الهجوم .
- على الفريق أن يستقبل ٥ كرات ، ثم يدور دورة (لفة) واحدة .
- يستمر التدريب ، حتى الدوران السادس ويعود جميع اللاعبين إلى وضع البدء الأصلى .
- يحتاج اللاعبين الأماميين أن يعدوا أنفسهم فى مراكزهم قبل قذف الكرة .

- اللاعب الأمامى الخارجى // لمركز (٤) *The out side forward* ، أن يتحرك للخلف وحتى خط الهجوم ، وألا يجنح للخارج *Not wing out* ، إلا بعد أن تكون الكرة قد مررت .
- يجب على اللاعب المستقبل أن يواجه مربع كتفيه ، للاتجاه الخاص بالتمرير .
- المكلفين بالتغطية يجب أن يكونوا فى أماكنهم الصحيحة قبل لمس المهاجم للكرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يجب على اللاعب المهاجم أن يقرر فى الأول أى طريقة سوف يستقبل بها الكرة المقذوفة .

– ربما يترك للاعب المعد حرية الاختيار فى أما أن يعد الكرة إلى المهاجم الأيسر الأمامى (*LE* // لمركز (٤)) ، للاعب مهاجم المنتصف // لمركز (٣) .

– ربما يقرر المهاجم أن يختار الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– يجب الاهتمام بضرورة التحرك السريع وحتى خط الهجوم .

– اتخاذ وضع الاعداد قبل لعب الكرة .

– مربع الكتفين فى الاتجاه الخاص بالتمرير .

– خفض أهداف النجاح .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة مع احتمال التغطية ، وذلك من (٣٠) كرة حرة (بدون اتجاه) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إبدأ بوضع اللاعبين فى مراكزهم أو أماكنهم كما فى حالة الكرة الـ *Free* .

– إجعل اللاعب المكلف بقذف الكرات يقذف الكرة إلى مستقبل معين ، شكل (١٣٩) *To designated receiver* .

– إجعل اللاعب القاذف يرمى كراته على ارتفاع مناسب أو ملائم .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

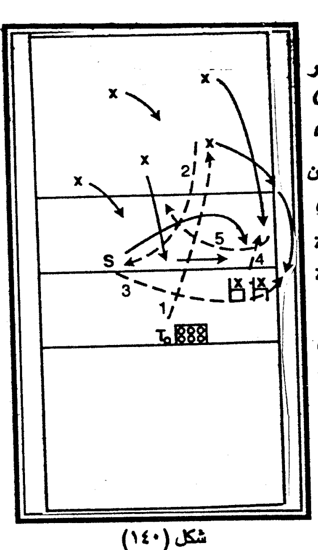
– دع اللاعب المكلف بقذف الكرات *Tosser* ينوع من موضع واتجاه القذف .

– إجعل القاذف يقذف الكرة بصورة أسرع بعد الصياح بكلمة *Free* .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٠٩٠)ع:

تدريب على التغطية والتمرير الدفاعى العميق *Cover and dig drill*



شكل (١٤٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق:

– ضع مجموعة واحدة فى كل ملعب (هذا فى حالة إذا كان الفريق عبارة عن مجموعتان) ، فإن العمل يتم من خلال تقسيمهم إلى مجموعتان ، مجموعة بكل ملعب .

– بالنسبة لهذا التدريب ، ولكى يكون مؤثراً ، يجب على لاعبى الصد فى مركزى (٢) ، (٣) أن يكونا قادرين على اتمام الصد بنجاح أمام هجوم الخصم ، أنظر شكل (١٤٠) .

– وفى حالة إذا لم يستطع لاعب الصد أن يصد الكرة ، هنا يجب عليك (المدرب) أن تقدم *Introduce* ، طرق مختلفة خاصة بالصد مثل *A blockit* أو طريقة *A pitch back* .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الأبعاد ، شبكة بكل ملعب .

- صناديق للاعبى الصد .
- (٥-١٠) كرات لكل صد .
- جهاز صد *Blockit* ، *Pitch back* حائط صد لارتداد الكرات معه .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من (٦) ست لاعبين يتشكل على أحد جانبى من الملعب (فى أحد نصفى الملعب) متخذين شكل التشكيل *(W) Formation* ، مع ملاحظة أن يكون اللاعب المعد فى الجهة اليمنى من المنتصف الأمامى بين مركزى (٢) ، (٣) .
- لاعبان يكلفان بمهام الصد يقفا على صندوقان فى الجانب الأيمن من الملعب فى الجهة العكسية .
- اللاعب الثانى *Tosser* المكلف بمهام قذف الكرات متواجداً فى الناحية التى بها لاعبى الصد ، وبمجرد ما يصيح لاعبى الصد بكلمة *Free* ، تقذف الكرة عالياً فوق الشبكة .
- الفريق عليه استلام هذه الكرة الـ *Free* ، وبعدها للهجوم من الناحية اليسرى الأمامية *LF* // لمركز (٤) ، وهنا على لاعبى الصد محاولة تنفيذ صد هذه الكرة المضروبة من مركز // ٤ .
- اللاعبين المكلفين بالتغطية عليهم محاولة تنفيذ التمرير الدفاعى لتتجه فيه الكرة إلى منتصف الملعب مع ضرورة أن يتم ذلك بنجاح .
- هذا يعنى أنه يصبح فى المقدرة اعدادها للهجمة الثانية .
- على الفريق أن يستلم على الأقل ٦ كرات مقذوفة ويدور لفة (دورة) واحدة .
- يستمر هذا التدريب حتى يدور جميع اللاعبين ويعودون إلى مراكزهم الأصلية .

- يجب أن يكون الاعداد عالياً وللخارج *Set high to the out side* .
- اللاعب المهاجم يجب أن يضرب الكرة داخل أيدى حائط الصد ، خاصة وأن هذا التدريب لتنمية مهارة التمرير الدفاعى العميق بواسطة التغطية *Digging by the coverage* .
- وأخيراً يلاحظ أن هذا التمرير الدفاعى العميق يجب أن يكون عالياً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يقرر اللاعب القاذف لأى اتجاه سوف يكون الرمى .

– ربما يختار اللاعب المعد الاتجاه الخاص بالاعداد وذلك عند اتمام الهجوم بعد التغطية .

– ربما يختار المهاجم الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– تكون التغطية من وضع منخفض (للجسم) .

– التمرير الدفاعى العميق للكرة يجب أن يكون عالياً .

– قم بتغطية الهجمة الثانية .

– لاعبى الصد يجب أن يحافظوا على الكرة فى الملعب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٨) تمريرة دفاعية عميقة وذلك من (٢٠) كرة عكسية مصدة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة عالية وسهلة ، ومباشرة على اللاعب المستقبل .

– إجعل اللاعب القاذف يطول الوقت بين النداء بكلمة *Free* وقذف الكرة .

– يستطيع المعد أن يعد اعداد عالياً وسهلاً .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف ينوع فى ارتفاعات واتجاه الكرة المقذوفة .

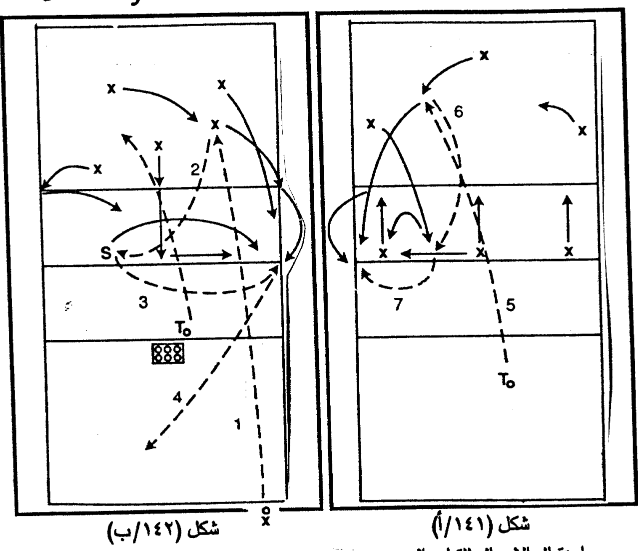
– إجعل اللاعب القاذف يستغرق وقت أقل بين النداء بكلمة *Free* وقذف الكرة .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٠٤) :

تدريب على الارسال ، والكرة التى بدون اتجاه (الحرة / الحائرة)

Serve and free ball drill



شكل (١٤١/أ)
استقبال الارسال للقيام بالهجوم مع التغطية

شكل (١٤٢/ب)
هجوم من الكرة الحرة مع التغطية

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع فريقين فى كلا الملعبان (بحيث يتكون الفريق الواحد من ست لاعبين) .

- اللاعبين الاحتياطيين (الاضافيين) يمكن استخدامهم كقاذفين لكرات كذا منفذين للارسال .
- الفريق الواحد يستقبل الارسال *Receives serve* ، ويعد الكرة المستقبلة للهجوم (٥) مرات متتابعة ، ثم على الفريق المعاكس والمقابل تنفيذ نفس العمل مع أستقبال واعداده لـ(٥) كرات مرسلة .
- عندما يكون أحد الفريقين مهاجماً ، يقوم الفريق الآخر بتنفيذ الدفاع ، وعلى الهجوم أبدأ التدريب دائماً بوجود الثلاث لاعبين الأماميين على الشبكة وهم مستعدين للصد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- (٣) ثلاث كرات طائرة لكل ست لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- الفريق المكون من ست لاعبين يبدأ من التشكيل أو التكوين *(W)* بينما اللاعب القاذف *Tosser* ، والمرسل فى الجانب العكسى من الشبكة (نصف الملعب الآخر) ، وكلاً معه كرة (المرسل ، القاذف) .
- اللاعب المرسل يرسل ، على الفريق المستقبل أن يستقبل الارسال ويمرر الارسال إلى المعد الذى عليه اعدادها للهجوم ، مع ملاحظة تنفيذ تغطية المهاجم .
- فى الحال على الفريق أن يتظاهر بأنه قد اتخذ وضع البدء الأساسى للدفاع .
- فى تلك اللحظة وفجأة ينادى اللاعب القاذف الواقف فى الجهة

العكسية بكلمة *Free* ويقذف الكرة عالية لتعبر من فوق الشبكة أنظر الشكل (١٤١/أ) ، (١٤٢/ب) .

- على الفريق فى الحال أن يتحول لاستقبال الكرة ويمررها ، لاعدادها لاتمام الهجوم مع ضرورة تغطية المهاجم .
- يستمر اللعب فى الحال بواسطة ارسال آخر ، يتبع أيضاً بكلمة *Free* .
- على الفريق أن يستقبل (٥) ارسالات جيدة بالتناوب مع (٥) كرات *Free* ثم يدور الفريق دورة (لفة) واحدة .
- يستمر اللاعبين فى هذا التدريب والدوران حتى يعودوا إلى مراكز الدوران الأصلية .
- بسرعة تحرك إلى داخل المراكز المناسبة لحظة رمى الكرة بسرعة وقبل ما يلمس المهاجم الكرة .
- لحظة النداء أو صياح اللاعب القاذف بكلمة *Free* يجب على الفريق المستقبل أن يصيح أيضاً بكلمة *Free* .
- اللاعب المستقبل أن يعمل على ضرورة تنفيذ تمريرة جيدة على الكرة الحرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل أن يختار الطريقة أو الاتجاه الخاص بالارسال .

– يجب على اللاعب المستقبل أن يقرر أما أن يكون فى استطاعته أن يكون أكثر تقدماً لاستقبال الكرة ، أما بواسطة التمرير من أسفل ، أو بواسطة التمرير من أعلى فوق الرأس .

– اللاعب المعد له حرية الاختيار لاى من المهاجمين سوف يعد له الاعداد .

– ربما يقرر اللاعب القاذف للكرات الاتجاه الذى سوف يكون قذفه فيه للكرة الـ *Free* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التحرك السريع اتجاه الشبكة .
- تغطية الملعب الداخلى *Cover entire court* .
- تغطية الاعداد قبل لمس المهاجم للكرة .
- نادى على الكرة قدر المستطاع .
- كل تمرير يجب أن يكون جيداً ولمرة واحدة .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة ، مع تغطية صحيحة وذلك من (٣٠) كرة مرسلة .
- محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة ، مع تغطية صحيحة وذلك من (٣٠) كرة *Free* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يرسل الكرة ارسالاً من أسفل أمامى .
- الارسال والكرة المقذوفة *Free* من الممكن أن تذهب مباشرة إلى المستقبل .
- باستطاعة القاذف أن ينتظر وقت أطول بين الصياح أو النداء بكلمة *Free* وقذفه للكرة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب المرسل يستخدم أو ينفذ أى طريقة للارسال .
- يستطيع القاذف أن ينوع من طريقة قذف الكرة الحرة عالياً وبقوة .
- أجعل القاذف يقصر الوقت بين النداء وقذفه للكرة .
- أرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٠٥) :

تدريب هجوم المعد من الكرة الثانية (اللمسة الثانية) *Setter attack, second ball drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعتان فى كل ملعب .
- يجب على المعد أن يوجه هجمة قوية – قاطعة للملعب *Hard driven cross court attack* ولكى يتجنب اللاعبين الضاربين فى *To avoid hitting players* فى المجموعة الأخرى ، خاصة لو لم يكن فى مقدور المهاجم أن ينفذ تمريرة صحيحة ودقيقة .

شكل (١٤٣)

- ربما يقوم اللاعب القاذف فى نفس نصف الملعب بدور الممرر .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- (٦) ست كرات لكل أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى أحد نصفى الملعب يقف اللاعب الممرر فى المركز الخلفى الأيسر // لمركزه ، بينما يكون المعد *(S)* فى الناحية المركز الأمامى الأيمن منطقة بين مركزى (٢) ، (٣) على الشبكة ، القاذف ولاعب الصد الأمامى الأيسر *LF - Blocker* فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر ، شكل (١٤٣) .
- يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر وفى اتجاه اللاعب الممرر *Passer* .
- يقوم الممرر بتمرير الكرة إلى المعد *(S)* الواقف قرب الشبكة بين (٢) ، (٣) والذى عليه فجأة القيام بالهجوم على الكرة مستخدمًا فى ذلك أما الضرب الهجومى بالسرعة المحددة *Off speed hit* أو الضرب الهجومى القوى الموجه *A hard driven attack* ، أو الضرب بطريقة *Dink* ، مع ملاحظة أن الضرب الهجومى بطريقة *Off speed* يجب أن يتجه مباشرة إلى حائط الصد واتجاه منتصف الملعب المعاكس (نصف الملعب الآخر) .
- بينما الضرب الـ *Dink* ، يجب أن يكون متجهًا إلى منتصف الملعب العكسى (نصف الملعب الآخر) ، أو اتجاه الخط الجانبى وبجوار لاعب الصد الأيسر الأمامى .

- يلاحظ فى هذا التدريب أنه يجب أن تكون التمريرة عالية وقريبة من الشبكة وفى حدود ١ - ٢ قدم .
- أيضاً يجب أن يحاول اللاعب المعد أن يبتعد عن حقيقته كلاعب معد ويقرر نوع الضرب الهجومى الذى سوف ينفذه فى اللحظة الأخيرة .
- عندما يقرر المعد أستخدام استراتيجية الضرب الـ *Off speed* ، عليه أن يكون محدداً مسبقاً المكان أو الموضع فى نصف الملعب الآخر الذى سوف توجه إليه الكرة .
- أيضاً على اللاعب القائم بالصد *(B)* أن يكون أميناً وايجابياً فى المجهود وذلك عند تنفيذه لصد الكرة فى كل مرة يقوم بها بتنفيذ الصد ، حيث أن هذا يعطى اللاعب المعد أحساس حقيقى فيما يختص بتمرير الكرة التى حددت .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- يجب على اللاعب الممرر أن يختار أو يستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس أو التمرير من أسفل باليدين ، وذلك عند استلام الكرة المقذوفة من اللاعب القاذف .

- فى الأول ربما يترك للاعب المعد أن يهجم باستخدام *Off speed attack* أو الضرب القوى الموجه *The hard driven attack* .

- فى الأول ربما يترك للاعب المعد حرية تقرير توجيه الضرب *Off speed* فى الهجوم أما اتجاه منتصف الملعب المعاكس ، أو الضرب من فوق حائط الصد واتجاه خط الهجوم .

- ربما يترك للاعب المعد حرية الاختيار لطريقة الصد .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التنوع فى الهجوم *Vary attack* .
- الضرب على حائط الصد أو فوقه *Go over or post block* .
- أجعل الكرة المضروبة *Off speed* تسقط بسرعة .
- كن مستعداً للكرات الناتجة من الصد المعاكس .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) هجمات كاملة النجاح وذلك من اجمالى (١٥) هجمة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

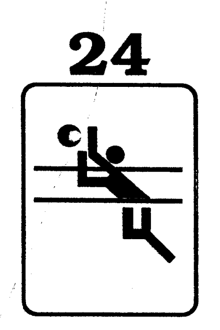
فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف يرمى كرة عالية وسهلة اتجاه اللاعب الممرر .
- إجعل اللاعب القاذف يسمح لنفسه بأخذ الوقت الكافى بين الكرات المقذوفة بعضها لبعض .
- يجب على اللاعب الممرر أن يمرر الكرة عالية اتجاه المعد فى بدء التدريب .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف للكرات ينوع من طريقة رميه وذلك بتغير قوة وارتفاع الكرة .
- يستطيع اللاعب الممر أن ينوع فى ارتفاعات الكرات المتجهة إلى اللاعب المعد على الشبكة .
- خفض أهداف النجاح .



الفصل الرابع والعشرين
مصطلحات الكرة الطائرة
Volley Ball Terms

مصطلحات الكرة الطائرة
Volley ball terms
والقاموس الخاص بشرح الكلمات
فى الكرة الطائرة
and V. B. Glossary

تعددت وتباينت المصطلحات فى المجال الرياضى عامة ومجال الألعاب خاصة وبالتحديد فى مجال ألعاب الكرة ، فلكل لعبة مصطلحاتها الفنية الخاصة بها ، فمثلاً نجد أن مصطلحات كرة السلة تختلف عن مصطلحات اليد تختلف عنهـا فى الكرة الطائرة والمصطلحـات فى الكرة الطائرة تناولهـا العديد من المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، وتحت مسميات مختلفة فمنها من أطلق لفظ *Terms* بمعنى مصطلحات ، ومنهم من أشار إلى كلمة *Glossery* أى قاموس لشرح معانى وكلمات اللعبة ، وهذا هو سبب تسمية هذا الجزء ، ومنهم من أطلق كلمة *Definations* تعاريف ، بل لا يفوتنا هنا أن نذكر أنه حتى بعض الباحثين المجتهدين من خلال أبحاثهم العلمية فى مجال الكرة قد حاول وباجتهاد وضع بعض التعاريف عند تطرقهم كل أحد المشاكل العلمية فى مجال تدريس أو تدريب الكرة الطائرة .

ولقد اختلفت المدارس التطبيقية للكرة الطائرة من خلال ابتداع أساليب فنية (تكتيكية) أو خططية (تكتيكية) تختلف من مدرسة إلى أخرى الأمر الذى انعكس على الأداء المهارى والخططى ، لذلك فقد أحتضنت كل مدرسة ، أو كل مؤلف المصطلحات الخاصة بها .

وفى المجال التطبيقى نجد أن كثيراً من اللاعبين يقومون بتأدية بعض المهارات والمعروفة لنا جميعًا وبالطبع فهم يعرفون اسماءها أو مصطلحاتها ، كما يقومون بتأدية البعض الآخر والمشتق من هذه المهارات وهم لا يعرفون المصطلح الخاص بها ، بل حتى هذا الأمر يمتد إلى كثيراً من المدربين ، والذين غالبًا ما يطلبون من لاعبيهم تنفيذ هذه المهارات المشتقة وهم لا

يعرفون خصائصها أو مواصفاتها ، وذلك مرجعه إلى عدم وجود المراجع الفنية المتخصصة فى مجال الكرة الطائرة التى تطرقت إلى هذه المصطلحات ، وأن وجدت فهى عبارة عن قاموس لمجموعة من الكلمات المترجمة إلى العربية فى مجال الكرة الطائرة.

ولذلك فقد رأينا ضرورة الاشارة هنا فى هذا المرجع إلى أغلب أو معظم المصطلحات التى وردت فى العديد من المراجع الأجنبية بالاضافة إلى بعض المعانى لكثير من الجمل الفنية وذلك بعد ترجمتها إلى العربية حتى نستطيع من خلالها تطوير وتنمية مكونات هذه المهارات الخاصة بالكرة الطائرة ، كذلك حتى يتسنى للقارئ (مسبقًا) التعرف على المصطلحات والمعانى التى جاءت فى متن هذا المرجع :

أولاً : المناورات الهجومية *Offensive maneuvers* :

وهذه تشتمل على المهارات التالية :

أ- الارسال *Serving* .

بـ التمرير *Passing* .

جـ- الاعداد *Setting* .

د- الهجوم *Attacking* .

أ- الارسال Serve :

أحد مهارات الكرة الطائرة الأساسية التى تستخدم لبدء المباراة أو وضع الكرة فى اللعب .

■ ***Serve*** *: one of the basic volley ball skills . it used to begin agne or put the ball in play .*

ويندرج تحت هذه المهارة مجموعة المصطلحات وتفسيراتها التالية :

• **الارسال *Serve* :**

احدى مهارات الكرة الطائرة الأساسية ، تستخدم لبدء المباراة أو لوضع الكرة فى اللعب .

■ ***Serve*** *: One of the basic volley ball skills . it is used to begin agame or put the ball in play .*

• استقبال (أو استلام) الارسال *Serve receive* :

عامة هى عبارة عن التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) (الثلث الأول) ، تستخدم لتوجيه الكرة إلى اللاعب المعد فى الفريق المهاجم .

■ ***Serve receive :*** *A forearm pass generally used to dircet the ball to the setter for the team's attack .*

• الأمر بالارسال (أمر الارسال) *Serving order* :

أنظر (راجع) أمر الدوران .

■ ***Serving order :*** *See rotational order .*

• الارسال *Ace* :

هو ارسال الكرة التى تقود مباشرة إلى نقطة للفريق المرسل (نقطة لصالح الفريق المرسل) .

■ ***Ace :*** *A served ball that leads directly to a point for the serving team .*

• الارسال من أعلى *Over hand serve* :

ارسال يؤدى بواسطة اليد من أعلى من خلال حركة (مشابهة) لحركة الرمى .

■ ***Over hand serve :*** *A serve performed with an over hand throwing action .*

• الارسال من أعلى (التموجى) *Over hand floater serve* :

كلمة *Floater* تعنى طفو ، يطفو على ، يطفو ويموج على . لذلك فمن الأفضل أن نطلق على هذا النوع ارسال تموجى مسار الكرة فيه ، غير المسار المعتاد لها .

• الارسال من أعلى التموجى *Over hand floater serve* :

ارسال ليس له دوران لأعلى (الكرة ليس لها دوران لأعلى ، ويتحرك فى مسار غير تقليدى عند اقترابه من المستقبل ، والكرة لا تضرب فيه من مجرد لمسة خاطفة (فى برهة) وبقليل جداً من المتابعة (المتابعة فيه أقل ما يمكن) .

■ ***Over hand floater serve :*** *the over hand floater serve has no spin and moves in an erratic path as it approaches the receiver .*

The ball on it is hit with only momentary point of contact and very little follow through .

• **الارسال التموجى (الفلوتر) *Floater serve* :**

طريقة لوضع الكرة فى اللعب ، بمجرد ما ترسل من خلال نموذج لحركة الذراع من أعلى أصبح فيها (الكرة) أو ليس فيها دوران بسيط أو خفيف لأعلى *Little spin* لهـذا السـبب تـخلق (تكون) *Wiggling* (يتلوى – تموج – اهتزاز – يتذبذب) مؤثر فى الهواء بمجرد اقترابها من مستقبل الارسال .

■ ***Floater serve :*** *A method of putting the ball into play . The ball one served with an overarm movement pattern . has little or no spin thereby creating a wiggling effect throagh the air as it approaches the serve receiver .*

• **الارسـال مع دوران الكرة لأعلى أو الارسـال من أعـلى مع دوران الكرة *Over hand spin serve* :**

وفيه يلمس المرسل الكرة فى الجزء السفلى الأوسط من مركز الكرة (الثلث السفلى لها) واللاعب (اللاعبة) يستخدم راحة اليد *Heel of hand* (كلوة اليد أو مؤخرة اليد) لبدء لمس الكرة ، ثم تستخدم حركة ثنى الرسغ (المعصم) حركة سريعة لتكوير اليد فوق الكرة (كأنها تتدحرج وتتشكل باستدارة الكرة – فتضفى عليها لوية (لف) (برم) لأعلى) وفى بعض المراجع يطلق على هذا التـوصيف ، الارسـال الفلوتر من أعلى مع دوران الكرة *The over hand floater spin serve* ، بل ويجعله أحد أنواع الارسال التموجى .

■ ***Over hand spin serve :*** *the server contacts the lower mid-seetion of the center of the ball (the lower third of ats) and then uses the wrist snap to roll the hand over the ball, imparting top spin .*

• الارسال الخطافى ***Round house serve*** :

أن كلمة *Round* ، تعنى بجانب مجموعة أخرى من المعانى ، (دار) أو (حول) (أدار) – بينما *Round house* تعنى مصطلح لمكان عال للمراقبة فى السفينة ، وفى الكرة تعنى مصطلح للعمل فى دورة أو كطاحونة وعليه يقصد بالارسال الخطافى ، هو ذلك الذى تتحرك فيه الذراع الضاربة فى حركة كطاحونة الرياح وتلمس الكرة فوق الكتف الضارب مباشرة .

■ ***The round serve :*** *this serve which the arm moves in a windmill action and the ball is contacted direclly over the hitting shoalder .*

• ارسال الكرة فى السماء (كناية عن الارسال من أسفل فى الكرة الطائرة) ***Sky ball serve*** :

وهو الارسال من أسفل والذى فيه تضرب الكرة عاليًا جدًا وتبدو عند سقوطها لأسفل أنها مستقيمة ، ويستخدم هذا الارسال للعب فى المناطق الكبيرة والملاعب المفتوحة .

■ ***Sky ball serve :*** *An under hand serve that is hit the ball so high and its looks like it is folling straight down, it used for play at large arenas or out door courts .*

• الارسال القاطع للملعب ***Over court serve*** :

ونعنى به ارسال يهبط قرب الخط الأيمن (لملعب) الخصم .

■ ***Over court serve :*** *It's meams aserve landing near the opponent's right side line .*

• الارسال الخطى ***Line serve*** :

ارسال مستقيم (خطى) ينزل قرب (بجوار) الخط الجانبى الأيسر (للملعب الخصم) للخصم .

■ ***Line serve :*** *A straight - a head serve landing near the opponents left side line .*

• الارسال من أسفل ***Under hand serve*** :

ارسال يؤدى بحركة ضرب للذراع من أسفل وعادة ما يكون فيه لمس الكرة من خلال مؤخرة اليد (كلوة اليد) أولاً ، ثم بقية اليد كلها (بمعنى أن الجزء السفلى من الكلوة هو ذلك الجزء الذى يلمس الكرة أولاً ثم بقية أجزاء اليد) والأصابع منتشرة .

■ ***Under hand serve :*** *A serve performed with an under arm striking action . the ball is uselly on it contacted with the heel of the hand and then the hole hand and the fingars separated.*

• الارسال من أسفل ***Under hand serve*** :

مهارة تستخدم فيها حركة اليد من أسفل ، وربما من خلالها يمكن وضع الكرة فى اللعب عادة تستخدم مع اللاعبين المبتدئين (صغار) .

■ ***Under hand serve :*** *A skill using an under hand movement pattern, the ball may be put into play . us ually used with young players .*

ب- التمرير ***Passing*** :

تعنى كلمة *Pass* – العديد من الكلمات فى مقدمتها كلمة : تمر تذكرة مرور – جواز سفر – أخرة بالاضافة إلى العديد من الكلمة وفى الكرة الطائرة تعنى (مرور) (تمرير) الكرة أما إلى الزميل أو لعبورها من فوق الشبكة ولإيضاحها بصورة تفسيرية يجوز الاشارة إلى أنه فى حالة استخدامها لاستقبال الارسال أو ربطها به فإن التفسير ، على النحو التالى :

• التمرير ***Passing*** :

استقبال الارسال أو اللمسة الأولى للكرة ، وهى محاولة للتحكم فى حركة الكرة حتى تصل إلى لاعب آخر ، وكذا تمرير الكرة المضروبة بشدة والتى يطلق عليها كلمة *Dig* – والتى أقراها المؤلف بالتمرير الدفاعى العميق .

■ ***Passing :*** *The reception of serve or first contact of the ball . it is an attempt to control the movement of the ball so*

that the ball reachies anther player, also apass of a hard - spiked ball is called a dig .

وفى الحقيقة يجدر بنا الاشارة إلى أن هذا المصطلح قد ربط التمرير باستقبال كل من الارسال وكذا محاولة تمرير الكرة وأيضًا الدفاع عنها من الوضع الدفاعى العميق والحادث له ثنى كامل فى مفصل الركبتين مع استخدام حركة تمرير الكرة بالساعدين (الثلث الأول) والذى يطلق عليه *Dig pass* ، ولهذه الأسباب ولعدم التداخل رأينا الاشارة فى هذا الجزء إلى الأنواع التالية من التمرير ، فمثلاً هناك ما يسمى :

- **التمرير المضروب *Bump pass* :**

هو ذلك النوع الذى ينتج عنه صوت الضربة لحظة التمرير ولتوضيحها أكثر أنظر إلى التمرير من أسفل باليدين .

■ ***Bump pass :*** *This kind its have loud voice at the moment of the hit of pass, (see forearm pass) .*

- **تمرير الحركة من ثنى سريع للمرفق *Elbow snap pass* :**

وتبدأ بالمرفقان فى وضع منثنى ثم مدهما إلى وضع معلق قبل لمس الكرة (لاضافة مزيد من القوة المؤثرة فى الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه) .

■ ***Elbow snap pass :*** *starting with the elbows is a bent position and then extending them to a locked position just prior to contacting the ball .*

ايضاح : هذه المهارة تعنى حركة التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) مع ثنى المرفقان مثل التعامل مع الكرة أو ملامستها واستغلالهما فى توجيه الكرة ، فمثلاً من خارج حدود الملعب إلى داخله ، أو مرور الكرة من على أحد جانبى الممرر .

- **تمرير والمرفقان مضمومتان *Elbow lock pass* :**

وفى هذا التمرير تظل الذراعان مغلقتان (مضمومتان) قبل وأثناء اللمس ، توجه حركة الذراعين قوس أو نصف دائرة من الأكتاف .

■ *Elbow lock pass : Arms remain locked before contsct . movement of the arms is directed in an are from shoulders .*

• **التمرير من أعلى فوق الرأس *Over hesd pass* :**

أحد المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بواسطتها لمس اللاعب الكرة بكلتا اليدين (متشابهان لبعضهما البعض باستدارة الكرة) ، لتحكم فيها ، وبطريقة تسمح باستكمال هجمة الفريق .

■ ***Over head pass*** *: One of the basic volley ball skills where by a player contacts the ball with hands simultaneously to controll it and allow for continuation of the team's attack play .*

• **التمرير من أعلى فوق الرأس *Over hand pass* :**

عادة ما تنفذ فيه التمريرة بكلتا اليدان فى نفس الاتجاه المواجه للممرر .

■ ***Over hand pass*** *: usually a pass executed with two hands in the same direction that the passer is facing*

• **التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) *Forearm pass* :**

تلعب الكرة بعيداً عن الساعدين وفى شكل أو مظهر من أسفل ، وهى أفضل طريقة لتمرير الارسال إلى اللاعب المعد *(Setter)* ، وتستخدم أيضاً لصد الضربات (التصويبات) المضروبة لأسفل بقوة (باستخدام الوضع الدفاعى العميق) *(Dig position)* ، وكذلك لعب أى كرة تسقط قريباً من الأرض .

■ ***Forearm pass*** *: A ball played off the forearms in an under hand manner . it is the best way to pass a serve to setter, it's also used to dig spikers and play any ball dropping close to the floor .*

• **التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) معاً *Forarm pass* :**

أحد المهارات الأساسية فى لعبة الكرة الطائرة ، أى كرة تصل فى أو أسفل

مستوى الوسط يصبح من المستطاع أن تمرر مستخدمين التمرير من أسفل بالساعدين كمسطح للمسها .

■ ***Forearm pass*** *: one of the basic skills in game of volley ball . any ball arriving at or below the plauers waist can be easily passed using forearm as the contacting surface .*

• **التمرير بيد واحدة** ***One arm pass*** **:**

أنظر وراجع التمرير الدفاعى العميق بيد واحدة والذى سيأتى لاحقاً .

■ ***One - arm pass*** *: see one - arm dig (Digging) .*

جـ- الاعداد ***Setting*** **:**

نوع آخر ما شابه فى طريقة أداؤه للتمرير من أعلى ومن الممكن أن يكون من أسفل أيضاً يطلق عليه الاعداد ولكنه مختلف فى الوظيفة ، لذلك يعرفه البعض بأنه هى تلك المهارة المشابهة للتمرير فى الأداء الفنى ولكن مختلف عنه فى الوظيفة وسوف نتناوله فى هذه المصطلحات بشئ من التفصيل وحتى نظهر الفرق بينه وبين التمرير من الناحية الوظيفية .

• **الاعداد** ***Set*** **:**

نعنى به تمريرة من أعلى فوق الرأس تستخدم كمهارة هجومية لتوجيه الكرة إلى أى منطقة ، حيث يكون فى استطاعة المهاجم بالنسبة للفريق المهاجم لمس الكرة (ضربها) .

■ ***Set*** *: The over hand pass used as an offensive skill to direct the ball to an area where an attacker can contact the ball for team's attack .*

• **الاعداد** ***Setting*** **:**

تمرير (توجيه) الكرة إلى مكان فى موضع أو مركز لكى يضربها اللاعب الضارب ، المعد هنا هو ذلك اللاعب الذى يقوم باعداد الكرات للضارب .

■ ***Setting*** *: passing to place the ball in position to spike*

by the spiker - the setter is the player who sets the ball to spiker.

وتنشق من هذه المهارة الأنواع أو الأشكال التالية :

• الاعداد خلفاً *Back set* :

هو اعداد ينفذ فوق الرأس ، وبجوار (خلف) اللاعب المعد ، وعادة ما ينفذ بكلا اليدين .

■ ***Back set*** *: a set made over head behind the setter and usually executed with two hands .*

• اعداد – واحد *One set* :

هو اعداد يبدو عامودياً ومنخفض جداً تتراوح الكرة فى ارتفاعها ما بين ١ قدم (حوالى ٣٠سم) إلى ٣ قدم (حوالى ٩٠ سم) ، فوق الحافة العليا للشبكة، وفيه أيضاً يلمس الضارب أثناء صعودها من الاعداد .

■ ***One - set*** *: an extremely low vertical set delivered from 1 to 2 ft above the net, the spiker attacks the ball while the set is rising .*

• اعداد (١) – البطئ *Slow - one - set* :

هو أيضاً اعداد يبدو عمودياً ومنخفض ويتراوح فيه ارتفاع الكرة حوالى ٢ قدم (أى حوالى ٦٠سم) فوق الحافة العليا للشبكة ، وفيه أيضاً الضارب يهجم على الكرة بعد أن تصل إلى قمتها (قمة ارتفاعها المحدد ٦٠سم) .

■ ***Slow - one set*** *: alow vertical set that travels about 2ft above the net, the spiker attacks that ball of ther it reaches its peak .*

• اعداد (٢) *Two set* :

هذا الاعداد عادة ما تتجه فيه الكرة وتذهب على ارتفاع من ٣ إلى ٤ أقدام فوق الشبكة ، وهذا الاعداد لا يتطلب نفس التوقيت الخاص بكسر الثانية

Split - second timing ، مثل النوع السابق ويمكن أن يجيدها أى ضارب جيد .

■ ***Two - set :*** *this set usually travels from (3) to (4)ft above the net, it does not require the same split - second timing as the one set and can be mastered by any good spiker .*

• اعداد (٣) ***Three - set*** :

لعبة معدة موزعة منخفضة وسريعة على ارتفاع حوالى ١٠ أقدام من الخط الجانبى الأيسر إلى الضارب فى المنتصف ، وهى مصممة لضرب حائط الصد الأوسط البطئ .

■ ***Three - set :*** *a play set delivered low and fast about 10ft from the left side line to the middle spiker . it is disigned to beat a slow middle blocker .*

• اعداد (٣) البطئ ***Slow three - set*** :

هى لعبة معدة ببطء (فى وضع يشبه القوس العالِ *Lopped*) ، وعلى بعد ١٠ أقدام من الخط الجانبى الأيسر للمهاجم الأيسر ، وهى فعالة للغاية عندما يتمكن المهاجم الأوسط من تجميد *Freeze* لاعب الصد الأوسط ، وبالتهديد بالضربة السريعة .

■ ***Slow three - set :*** *a play set lobbed 10ft from the left side lins to the left attacker . it must effective when the middle attacker can (Freeze) the middle blocker with the threat of a quick hit .*

• اعداد (٤) ***Four set*** :

لعبة (كرة معدة) توضع على مسافة حوالى ٥ قدم (أى حوالى ١٥٠سم) من الخط الجانبى وعلى ارتفاع من ١قدم إلى ٢ قدم (أى حوالى ٣٠ : ٦٠سم) فوق الحافة العليا للشبكة ، وهذه اللعبة (الاعداد) صعبة للغاية خاصة على لاعب الصد الأوسط فى التغطية ، وذلك عندما تتجه الكرة لمسافة من ١٥ إلى

٢٠ قدم من المعد إلى الضارب .

■ ***Four set :*** *a play set placed about a foot from the sid line at a height of (1) to (2)ft a bove the net . this play is very diffieult for the middle blocker to cover when the ball travels a distance of 15 to 20ft from the setter to the spiker.*

• اعداد (٥) ***Fivet - set*** :

هذا الاعداد نعنى به رمية أو قذفة *Lob* بطيئة خلفية أخذت شكل منحنى أو قوس *Lobbing* ، للمعد المتواجد قرب الخط الجانبى الأيمن ويطلق عليها (اعداد (٥)) ، وهى منخفضة بدرجة كافية لتكون أو لخلق الموقف ١ : ١ وذلك بالنسبة للضارب الذى تكون الكرة بعيدة عن متناول يده .

■ ***Five - set :*** *a back lob ti the setter on the right side line is colled a five - set it's low enough to create a one on one situation for the off - hand spiker .*

• اعداد قانونى ***Regular - set*** :

الكرة موزعة فى قوس طيران عالٍ وتسقط على مسافة ٢ قدم أى حوالى ٦٠ سم من الشبكة وفى أى من ركنى الشبكة .

■ ***Regular - set :*** *a ball delivered in a high are that drops about 2ft from the met, at either corner of net .*

• الاعداد المصوب (على هيئة تصويبة باليدين أو اعداد يتجه بقوة) ***Shoot - set*** :

راجع اعداد (٤) . *Shoot set : see four set .*

• اعداد جانبى ***Lateral - set*** :

اعداد باليدين على أى من جانبى المعد ، أما على جانب المعد الأيمن أو الأيسر .

■ ***Later set :*** *a set made to either side of the setter with two hands .*

• اعداد عادى *Normal - set* :

أنظر الاعداد القانونى .

■ ***Normal set*** *: see regalar set .*

• اعداد بيد واحدة ***One hand set*** :

كثيراً من اللاعبين المعديين يقفزون يوثبون لأعلى لأداء تمريرات فى شكل اعداد يطلق عليها ، وهى التى تتحرك وتتجه فوق الشبكة نتيجة اعتراض الكرة بأطراف الأصابع اليد الواحدة ، وينجح هذا خاصة فى اعداد (٢) والمتجه إلى مهاجم الوسط (المنتصف) السريع .

■ ***One hand set*** *: many setter jump - set passer that are going to travel over the net by inercepting the ball with the finger tips of one hand this works partieulary well in one set to quick middle blocker .*

• اعداد بالقبضة (اعداد باستخدام قبضة اليد) ***Punch set*** :

يلاحظ ، عندما تكون الكرة ستمرر فوق الشبكة ومن المستحيل اعدادها باليدين – ربما يختار المعد فى الملعب الخلفى (المتواجد فى منطقة الدفاع) أن يعد الكرة (بجماع اليد *Knuckles*) (أى بعد قبض سلاميات الأصابع) عن المخاطرة بفرصة تمريرها بلمسها بأطراف الأصابع .

■ ***Punch set*** *: when the ball is going to be passed over the net and it is impossible to set the ball with two hands, the back court setter may dect to punch the set the ball with the knuckles rather than risk the chance of throwing the ball by contacting it with the finger tips .*

• اعداد وثب ***Jump set*** :

اللاعب الذى يعد الكرة يقفز (يثب) لارباك حائط الصد ، أو يجعل نفسه (وضع جسمه) فى أفضل وضع لانقاذ تمريرة طويلة سوف تعد من فوق الشبكة أو تضرب الشبكة .

د- الهجوم *D. Attacking* :

• الهجوم *Attacking* :

ونعنى به : ضرب الكرة (بقوة) فى ملعب الخصم .

■ ***Attacking** : hitting the ball into the apponents court .*

• الهجوم *Attack* :

هو محاولة بواسطة الفريق المهاجم لانهاء لعبة بضرب الكرة ناحية (اتجاه) أرض الفريق المدافع .

■ ***Attack** : the attempt by the effensive team to end play by hitting the ball to the floor of the defensive team .*

• المهاجم *Attacker* :

لاعب فريق الذى يضرب الكرة فى قوس طيران لأسفل (عادة ما تكون هذه الضربة النهائية فى اللعبة الهجومية) ، ويفضل أن يطلق على اللاعب الضارب .

■ ***Attacker** : a team player who spikes the ball in a downward trajectory (usually the team final hit in the offensive play) also referred to as a hitter or spiker .*

• الضرب الهجومى *Spike* :

• هجوم قاطع للملعب *Cross court attack* :

هجوم ناتج (مستخرج) فى زاوية من أحد جانبى ملعب الفريق المهاجم وباتجاه الجانب المعاكس لملعب الفريق المدافع (أى باتجاه ملعب الخصم المدافع) .

■ ***Cross court attack** : an attack generated at an angle from one side of the attacking team's court to the opposite of the defending team's court .*

• الضرب الهجومى القاطع للملعب *Cross court spike* :

ضربة (تصويبة) موجهة قطرياً إلى أطول جزء من الملعب .

■ ***Cross court spike*** *: a spike directed diagonally to longest part of the court .*

• **الضرب الهجومى الـ** ***Dink*** **:**

هو ضرب بقوة مستخدماً أطراف الأصابع مع حركة ثنى سريع للرسغ اليد الضاربة (المؤلف) عادة ما يستخدم فيه يد واحدة فى الضرب ، حيث أطراف الأصابع هى التى تستخدم لضرب الكرة إلى منطقة ملعب الخصم .

■ ***Dink*** *: usually a one hand hit in which the tipe of the fingers are used to hit the ball to on area of the opponent's court .*

• **ضرب هجومى بأطراف الأصابع العميق** ***Deep dink*** **:**

نفس النوع السابق (نفس طريقة أداء النوع السابق) مع نزول الكرة فى الجزء الخلفى (منطقة دفاع) من ملعب الخصم .

■ ***Deep dink*** *: a dink that louds the ball in the opponent's back court .*

• **ضرب (الخفيف بأطراف الأصابع)** ***Tip*** **:**

هو هجوم بالسرعة المحدودة (أقل من القوة القصوى) والذى فيه يقوم المهاجم بوضع الكرة بلطف بجوار أو حول (خلف) حائط الصد كما يطلق عليه *Dink* .

■ ***Tip*** *: an off speed attack in wich the attacker gently places the ball be hand or around (back) the block . also colled dink .*

• **الهجوم محدد السرعة** ***Off speed attack*** **:**

كرة مضروبة ولها دوران لأعلى ولكن أقل من قوتها القصوى .

■ ***Off speed attack*** *: a spiked ball that has top spin but less than its maximum force .*

• **المتابعة** ***Follow through*** **:**

يصل المهاجم فوق الشبكة (مرحلة الطيران) ملامساً الكرة (وهى فى اتجاه ذراع الكتف الضاربة) على جانبه أولاً ومتابعة حركة الذراع .

■ ***Follow through :*** *the attacker reaches over the net (flaying part) contacting the on his side first (hutting shoulder and then follow throug for hitting arm).*

موازى لخط الخط الجانبى للضارب *Paralled to side line of spiker*

• ضرب هجومى خطى ***Line spike :***

Or

• ضرب هجومى ***Down the line spike :***

ضرب موجهة مباشرة لأسفل للخط الجانبى (موازى للخط الجانبى) الأقرب للضارب .

■ ***Line spike :***
Or
■ ***down the line :***

A spike directed down the side line closest the spiker.

• الجانب البعيد عن متناول اليد ***Off hand side :***

Or

• الضرب الهجومى البعيد عن متناول اليد الضاربة ***Off hand spike :***

جانب الملعب الذى يود الضارب أن يلمس فيه الكرة باليد السائدة أو (المسيطرة) التى يجيد استخدامها وذلك قبل عبورها (الكرة) الخط المنصف لجسم الضارب ، فعلى سبيل المثال الركن الأمامى الأيمن الذى على اليمين ، يكون هو جانب البعيد الذى يلمس فيه الضارب الكرة إذا كان أيمناً .

■ ***Off hand side :***

Or

■ ***Off hand spike :*** *The side of the court wich the spiker would contact the ball with the predominat hand before the ball crosses the front of the spiker's body, for example a right - handed front corner would be the off hand side for right handed spiker.*

• التصويب (نعلى به هذا الضرب) بالسرعة المحددة *Off speed shot* :

• أو الضرب الهجومى بالسرعة المحددة *Off speed spike* :

ونعلى فى كلا التعريفين أن الكرة تفقد طاقتها (قوة دفعها) بسرعة وذلك بسبب السرعة المنخفضة للذراع الضارب قبل لمس الكرة ، وهى فعالة جداً عند استخدامها بلا تكرار ، وتوجه إلى نقط ضعف محددة فى مناطق دفاع الخصم، ويكون لمس الكرة فيها باليد أو بأطراف الأصابع .

أو هو ضرب الكرة بسرعة محدودة مع دورانها لأعلى ولكن بأقل قوة قصوى .

■ *Off speed shot : a ball that rapidly loss momentum because of the reduced speed of the striking arm just prior to contact, the off speed shot most effective when used in ferquently and directed to word a definite weakness in the defense, the ball can be contacted by the hand or fingers .*

■ *Off speed spike : as piked ball that has top spin less than its maximum .*

• الجانب الذى فى متناول اليد *On hand side* :

• أو الضرب الهجومى فى متناول اليد *On hand spike* :

• جانب الملعب الذى يود الضارب أن يلمس فيه الكرة باليد (اليد التى فى متناوله) والتى يجيد استخدامها قبل عبورها أمام الخط المنصف لجسم ، على سبيل المثال الركن الأيسر الأمامى يكون هو جانب الملعب الذى يلمس فيه الضارب الكرة باليد إذا كان أيمناً .

• بينما الضرب فى متناول اليد هو نفسه ما نعنى به ضرب الكرة باليد اليمنى هو الركن الأيسر للملعب قبل عبورها الخط المنصف للجسم .

■ *On hand side : the side of the court on wich the spiker would contact the ball with the predominant hand before it crosses in front of his body for example the left font corner*

would be the on hand side for right - handed spiker .

■ ***while the spike on hand** its same and means hit or spike the ball with right handed from the left corner of front court before its cross line of body .*

• **قبل الوثب – الارتقاء *Pre - jump - take off* :**

بقوة قذف يثب أو يحجل الضارب ويهبط على كلا القدمان فى نفس الوقت والكعبين متوازيين ثم يبدل وزنه على التتوئين المستديرين (أى يبدأ بنقل وزن جسمه للأمام مع رفع الكعبين) ويثنى رجليه (فى وضع القرفصاء وبالتالى يدفع جسمه من الأرض (تحويل القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة رأسية) .

■ ***Pre jump - Take off** : with his power foot the spike hops and lands both feet simultaneously with the heal paralle, next he shifts his weight to the ball - this feet bends his legs forceably contracting them and there by fovring lin self to leave the floor .*

• **الضرب الهجومى الخطافى *Round house spike* :**

تصويبه (ضربة هجومية) بحركة تشبه لحركة طاحونة الرياح للذراع ، وعادة ما تلمس الكرة الجسم وهو عمودياً على الشبكة .

■ ***Round house spike** : a spike hit with a windnill action of the arm . the is usually contacted with the body perpendicular to the net .*

• **الضرب (الضرب الهجومى) *Spike* :**

وهو ذلك الضرب الذى تضرب فيه الكرة بقوة بيد واحدة مع ملاحظة أن لاعبو الملعب الخلفى لا يستطيعون ضرب الكرة هجومياً إذا لم يقوموا بعمل الارتقاء وهم على بعد ١٠ أقدام من خط الضرب (أى من خلف خط الهجوم) .

■ ***Spike*** *: a ball hit forceably with one hand . notce the back court players connot spike the ball unless they take off from behind the 10ft spiking line .*

• **الضارب *Spiker* :**

هو اللاعب الذى يؤدى تقريباً جميع أنواع الضرب مثل الضرب بأطراف الأصابع لأسفل ، الضرب بالسرعة المحددة ، الضرب الهجومى ، الضرب الهجومى الموجه ، سواء فى متناول اليد أو البعيد عنها .

■ ***Spiker*** *: a player who performs almost a spike, dink off speed shot or spike, hard driven spike and on hand off hand spike .*

• **الخطوة القريبة – الارتقاء *Step - close - takoff* :**

اللاعب يأخذ الخطوة الأخيرة طويلة ، بالقفز للأمام ويلمس الأرض أولاً بكعب قدم واحدة ثم بكعب القدم الأخرى (ليكونا الكعبين بجوار بعضهما البعض – وضع الاستعداد للوثب) ، وينقل وزنه (للأمام) من الكعبين إلى أصابع القدمين مع الارتقاء (والارتفاع بمد مفاصل الرجلين لأعلى) .

■ ***Step - close - take off*** *: the spikes takes a long lost step by jumping forward contacting the floor with the heel of one foot and then with the heel of the other foot his weight then rolls from both heels to toes as he takes off .*

• **الضرب بأطراف الأصابع *Tip* :**

أنظر إلى الضرب الهجومى المعروف باسم *Dink* .

■ *Tip : see dink .*

• **ضرب المسح *Wipe - off spike* :**

بجهود مقصور (واع) لضرب الكرة جانبياً بعيداً عن حائط الصد داخل منطقة ، خارج الحدود .

■ ***Wipe off spike*** *: a conscious effort to spike the ball*

laterally block into the out - of - bounds area .

ثانيـًا : المناورات (الخطط) الدفـاعـيـة *Defensive moneuvers* :

وهذه تشتمل على المهارات التالية :

أ- حائط الصد *Blocking* .

ب- التمرير الدفاعى العميق *Digging* .

أ- حائط الصد *Block* :

لعبة بلاعب واحد أو أكثر يحاولون اعتراض الكرة فوق وقريبًا من الشبكة وحائط الصد مسموح به بأى لاعب أو كل اللاعبين فى الخط الأمامى .

■ ***Block** : a play by one or more players who attempt to intercep the ball over or near the net, blocking is permitted by any or all of the players in the front line .*

• **الصد (حائط الصد) *Block* :**

لاعب أو لاعبان أو ثلاث لاعبين مدافعين يوثبون (يقفزون) فى مواجهة أو أمام المهاجم لمنعه ، ليبطئوا من نزول الكرة المضروبة من الهجوم ، عامة الكرة فى الصد تلمس بالأيدى .

■ ***Block** : one, two, or three defensive player's jumping in front of on attacker to prevent or slow a spiked ball hit from the attack . generally . the ball is contacted with the hands .*

• **لاعبى الصد *Blockers* :**

لاعب أو لاعبى الفريق المسئولين عن صد (حجز) الهجوم ، وعادة ما يكون لاعبى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) فقط .

■ ***Blockers** : the team player (S) responsible for blocking attack . usually they are only be players of positions (2), (3), (4).*

• التحكم (ضبط) حائط الصد Control block :

محاولة للصد تبطئ من سرعة الهجوم لدرجة يستطيع من خلالها لاعبى الصف الخلفى أن تكون لهم الأولوية للعب الكرة .

■ *Control block : an attempted block that slows down the speed of an attack so the back row players have an apportunity to play the ball .*

• حائط الصد الهجومى Attack block :

محاولة لاعتراض الكرة قبل أن تعبر الشبكة (وتعود إلى ملعب المهاجم) .

■ *Attack block : an attempt to intercept the ball before crossess the net (and drop in the opponents attacking court).*

• حائط الصد الهجومى Attack block :

لعبة دفاعية التى فيها أرسلت الكرة متجهة بزاوية وتسقط الكرة فى ملعب الخصم (فى النصف الآخر من ملعب الخصم) بعد أن تكون قد لمست بواسطة لاعب مهاجم . (الذى قد تعمد ونجح فى صدها وتعمد نزولها إلى ملعب المهاجم) .

■ *Attack block : a defensive play that serves to angle the ball down on to the opponent's side of the court after it contacted by an attacker .*

• حائط صد مزدوج Double block :

هو ذلك الحائط الذى فيه لاعبان يصدان على الشبكة .

■ *Double block : this block which have two players blocking at the net .*

• أسفل حائط الصد Down block :

مصطلح يستخدم عندما ، ينزل لاعبو حائط الصد أذراعاتهم ، وعندما يقدروا أن الضارب ليس يضرب الكرة باتجاه ذراعه لأسفل .

■ *Down block : terms used when blockers drop their*

arms when they judge that the ball will not be hit by the spiker at a down ward angle .

• مفتاح ***Key*** :

اصطلاح يستخدم لوصف الملاحظة اللصيقة (القريبة) للمهارات المميزة والحركات لاعبى الخصم للحصول على مفتاح حركاتهم الغالبة ، على سبيل المثال كثير من لاعبى حائط الصد يراقبوا المعد ، إذ كان يقوس ظهره قبل لمس الكرة فهذا عادة يشير إلى تمريرة خلفية .

■ ***Key** : a term used to describe close observation of opposing players habits or actions in order to gain a clue to their next moves - for example, many blockers watch or (key) on the setter to see of he arches his back prior to contacting the ball which usually indicates a back set .*

• مفتاح عند اللعبة الواحدة ***Key on the one play*** :

مفتاح (اللعبة فى آن واحد) يطلق (مصطلح) على لعبة يقفز فيها لاعب حائط الصد الأوسط مع المهاجم الأوسط لايقاف اعداد (واحد) السريع .

■ ***Key on the one play** : they middle blocker jumps with the middle attacker to stop the quick one - set .*

• حائط صد بيد واحدة ***One - hand block*** :

أداء تستخدم عندما يكون لاعب حائط الصد خارج وصفه (وضع جسمه) وهذه الخطة تعطى للاعب الصد تغطية جانبية أكبر فوق الشبكة .

■ ***One - hand block** : a techinque used when the the blocker is out of position . the moneuver gives the blocker greater lateral coverage a bove the net .*

• حائط صد فردى ***Single block*** :

لاعب واحد يصد على الشبكة .

■ ***Single block** : one player blocking at net .*

• صد واحد لواحد *One - on one block* :

مصطلح يستخدم عندما يستطيع لاعب حائط صد واحد التحويل (اللعب لصالحه) .

■ ***One - on - one block :*** *terms, used when only blocker can reach his arrignment .*

• حائط الصد (الناعم أو السهل) *One - hand block* :

يجعل الساعد موازياً للشبكة مع ضم اليدين وميليهما إما للخلف أو موازية للشبكة .

■ ***Soft block :*** *the forearms are held parallel to the net and the hands are held either tilted back ward or parallel to the net .*

• حائط الصد الثلاثى *Triple block* :

ثلاث لاعبون للصد على الشبكة .

■ ***Triple block :*** *three players blocking at the net .*

• تحويل الكرة للداخل (الملعب) *Turning the ball in* :

أداء يستخدم (ينفذ) بواسطة لاعب حائط الصد الذى فى أطراف (طرف الشبكة مركز ٢ ، ٤) لمنع الضربة من الارتطام بيده وخروجها من الحدود يتم ذلك بمد يد اللاعب الخارجية فوق الشبكة بين خط الحدود (الجانبى) والكرة .

■ ***Turning the ball :*** *a technique used by end blocker to prevent the spike from hitting his hand and going out of bounds . the reaches over the net with his out side hand between the boundary line the ball .*

ب- التمرير الدفاعى العميق Digging :

هو مصطلح (استنبطه) وأطلقه المؤلف على شكل من أشكال التمرير من أسفل (بالساعدين) من الوضع المنخفض (بالثنى الكامل للركبتين) للدفاع عن الكرات نقطة خلف حائط الصد ، المضروبة بقوة وبزاوية سقوط حادة ، وكثيراً

مـا نلاحظ أداؤه فى منطقـة الدفـاع – خلف حـائط الصـد – لصـد الكرات المضروبة بقوة أو الساقطة أو لأسفل فى العمق يوازى المهارات الفردية الدفاعية فى فاعليته مثل الدفاع الغاطس الطائر *(Dive)* ، والدحرجة *Rolling* وعليه يمكن تعريفه كالآتى :

- **التمرير الدفاعى العميق *Digging* :**

هو تمرير لكرة مضروبة *Digging* من الوضع المنخفض لوضع التمرير الكرة من أسفل باليدين معاً ، وعادة ما تتجه الكرة فيه إلى منتصف الملعب.

■ ***Digging* :** *passing a spiked ball from low position for forearm pass . and usually the ball forward the midlle of court.*

- **التمرير الدفاعى العميق *Dig* :**

يستخدم فيها التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) للعب الكرة التى تتحرك فى منطقة منخفضة كنتيجة لضربها ضربة هجومية بقوة .

■ ***Dig* :** *useing a forearm pass to play a ball that is an low movement zone as a result of a hard hit attack .*

- **التمرير الدفاعى العالى *Hig dig* :**

وفى أدائه تكون الذراعان متوازيتان للأرض وعندها يكون طيران الكرة المسموح به بأن يمكن تمريرها تمرير دفاعى لترتفع عـاليًا فى الهـواء على جانب اللاعب المدافع بالنسبة للشبكة .

■ ***Hig dig* :** *arms are held paralled to the floor - when the flight of the ball permits - to enable the dig to travel high into the air on digger's side of the net .*

- **التمرير الدفاعى العميق بظهر اليد (خلال الغطس) *Back hand dig* :**

ونعلى فى أدائه ضرب الكرة بظهر اليد أثناء أو من خلال الطيران بشكل أنقى (الغطس) ويسمح هذا الأداء للاعب بأن يجعل كفيه قريبتان من الأرض توقعاً للهبوط السريع .

■ ***Back hand dig :*** *hitting the ball with the back of the hand during the dive , this techique allows the player to keep his palms close to the floor in anticipation of a quick landing.*

• **امتصاص الكرة العالى *Cushioning the ball* :**

تعنى كلمة *Cushion* ، وسائد لامتصاص شئ ما ، وهنا فى مجال الكرة الطائرة نجد أنها تعنى التمرير الدفاعى العميق لامتصاص الكرة بتحرك الجسم للخلف أو الذراعين ، أو النزول للوضع المنخفض مع مد الذراعين معًا واستخدامها كوسائد للامتصاص الكرة .

■ ***Cushioning the ball :*** *digging the ball with a back word movement of the arms or body and get down in low position with extend the arms to be cushioning the ball .*

• **التمرير الدفاعى الطائر (الغطس) *Dive* :**

الغطس تعنى *Dive* ، ولكن مع التحفظ فى شكل أداء هذه الغطس فهى تختلف عن غطس الدخول إلى الماء وعليه فضل البعض أن يطلق عليها التمرير الدفاعى الطائر (الغطس) بل لتكون أكثر وصف يطلق البعض عليها التمرير الدفاعى الأفقى الطائر .

• **الغطس (التمرير الدفاعى الطائر) *Dive* :**

أداء فنى طارئ ينفذ أو يستخدم عندما يجب على اللاعب أن يمد المدى (جسم) بفاعلية ، اللاعب يلمس الكرة ثم يهبط على الصدر – البطن – الأفخاذ .

■ ***Dive :*** *an emergency techinque used when a player must extend the range of effectiveness - the player contacts the ball and then lands on the chest, a bdomen, and thighs.*

ونعنى فى أدائه . محاولة لاستعادة كرة وذلك بالذهاب إليها من وضع الانبطاح فى الملعب .

■ ***Dive :*** *an attempt to recover a ball by going to a prone position on the court .*

• التمرير الدفاعى بيد واحدة *One - arm dig* :

يستخدم عندما لا يمكن لمس الكرة باستخدام التمرير من أسفل (بالساعدين) وفيه يمكن لمس الكرة بفاعلية فى أى مكان من الرسغ سواء كان على هيئة قبضة أو بجزء من الساعد .

■ ***One - arm dig:*** *used when the ball can not be contacted using the forearm pass . the ball can be effectively contacted any where from the knuckles of the closed first to elbow joint.*

• الدحرجة *Roll* :

حركة جانبية لتسمح للاعب بالنزول على الأرض دون اصابة والعودة السريعة على قدميه والمثالية أن تلمس الكرة قبل أن يصطدم الفخذ والدوران بالأرض .

■ ***Roll :*** *a lateral movement the allows a player to go to the floor with out injury and retarn quiekly to his feet . ideally the ball is contacted just before the thigh and buttocks hit the floor.*

ثالثاً : دفاع الفريق *Team defense* :

• منطقة الصد *Area block* :

نعنى بها الصد فى منطقة محددة (مضبوطة) من الشبكة (المنطقة الأمامية) ، غالباً عندما يكون لاعبى الدفاع العميق الجيد فى خلف الملعب .

■ ***Area block :*** *blocking a disignated area of the net . frequently used when good diggers are in the back court .*

• الدفاع المنقبض *Blue blocker* :

أنظر دفاع لاعب الصد البعيد .

■ ***Blue blocker*** *= see off blocker defense .*

• الكرة التى بدون اتجاه (حرة) أو (الطائشة) *Free ball* :

ينتج عندما يرى الدفاع أن الهجوم سوف يضرب الكرة أعلى الحافة العليا

للشبكة (فوق الشبكة) بواسطة ضربة ينتج عنها طيرانها إلى أعلى أو ضربة ضعيفة (بحيث تخرج أو تمر إلى ملعب المدافع أو تخرج ضعيفة غير محددة الاتجاه (المؤلف) يطلق عليها كرة بدون اتجاه أو كما يفضل البعض أن يطلق عليها الكرة الطائشة أو الحائرة *(Free)* ، ويفترض فى دفاعها بنموذج استقبال الارسال العادى.

■ ***Free ball**: when the defense sees that the offense will hit the ball over the net with an up ward flight or weak spike, it calls (Free) and assumes a normal serve - reception pattern.*

• الكرة الحرة (التى بدون اتجاه) (الطائشة) ***Free ball*** :

هى الكرة التى تعود إلى الفريق المعاكس (قليلة السرعة) وقوس الطيران ، ومن السهل لعبها بواسطة لاعبى الصف الخلفى بهدف اعدادها عالياً لهجوم الفريق .

■ ***Free ball**: a ball returned by opposing team that has little speed and high trajectory and can be played by the back row in order to set up a team attack.*

• الضعف المزور (الغير حقيقى) ***False weakness*** :

لعبة عادة ما تستخدم لاغراء الخصم (المهاجم) على الضرب على منطقة يعتقد أنها أو ظناً منه أنها ضعيفة ، فمثلاً لاعب الصد الذى يترك المنطقة التى فوق الشبكة مفتوحة من ناحية لاغراءه على الضرب القاطع ، فجأة يؤرجح ذراعيه بسرعة إلى منتصف الشبكة فقط قبل أن يلمس الكرة .

■ ***False weakness**: a play used to lure the opposition into spiking to an area that the think is weak for example, a blocker may leave the area above the net open for cross court shot and then quickly swing his arms to the middle of the net just prior to when the spiker contacts the ball.*

• كرة لأسفل (كرة ساقطة) *Down ball* :

كرة هجومية (مضروبة من الهجوم) لدرجة أن لاعبى حائط الصد حكموا عليها بافتقادها إلى السرعة الكافية اللازمة لصدها ، لاعبى حائط الصد يصيحون (الكرة لأسفل) ، حتى يستطيع باقى الفريق أن يتحرك لتمرير الكرة ويرجعونها إلى لعبة هجومية لصالحهم .

■ ***Down ball :*** *an attacked ball that blockers judge as locking sufficient speed to require a block the blockers shout (downball) so that other team players can move to pass the ball to convert at into their offensive play .*

• دفاع المنتصف الخلفى *Middle - back defense* :

تشكيل دفاعى يستخدم لاعب المنتصف الخلفى (أو اللاعب الخلفى الأوسط) لاستعادة أو لاسترجاع الضربات التى فى العمق (وفى بعض الأحيان يطلق عليه الدفاع الأبيض) .

■ ***Middle - back defense :*** *a defensive formation that uses the middle - back player to defense recover deep spikes . (and some times colled white defense) .*

• دفاع المنتصف الداخلى *Middle - in - defense* :

تشكيل دفاعى يستخدم لاعب المنتصف الخلفى (أو اللاعب الخلفى الأوسط) فى الدفاع ولاستعادة أو لاسترداد تلك الضربات المضروبة بطريقة الـ *Dink* بأطراف الأصابع فى العمق (وفى بعض الأحيان يطلق عليه الدفاع الأحمر) .

■ ***Middle - in - defense :*** *a defensive formation that uses middle back player in defense and to recover short dink shots. (Some times colled red defense) .*

• دفاع لاعب الصد البعيد *Off blocker defense* :

تشكيل دفاعى يستخدم لاعب الصد البعيد فى الدفاع واستعادة الضربات

القصيرة التى تضرب بطريقة الـ *Dink* بأطراف الأصابع .

■ ***Off blocker defense*** : *a defensive formation that uses the off blocker in defense and to recover short dink shots .*

• منطقة الصد ***Zone block*** :

أنظر منطقة الصد .

■ ***Zone block*** : *see. area block .*

رابعًا : هجوم الفريق *Team offense* :

أ- المزج - الخلط - التركيب *Combination* :

• لعبة تتضمن مهاجمان يخترقان منطقة مفردة للاعبى حائط بالنسبة للشبكة أو تعنى مجموعة من الألعاب التى تمتزج فيها أكثر من مهارة لاختراق دفاع الخصم .

■ ***Combination*** : *a play that involves two attackers penetrating into a single blocker's zone of net or it means a group of plays which combinon more than skill to penetrating the appenents defense .*

• (الضرب) السريع المزدوج ***Double quick spike*** :

المهاجم الأوسط // لمركز (٣) يضرب نوع من الاعداد (اعداد (١)) ، والمهاجم البعيد عن متناول الضرب يقرب اعداد (١) خلفى ، هذه اللعبة عادة ما تعزل لاعب حائط الصد الأوسط الذى يجب أن يدافع ضد اثنين من المهاجمين .

■ ***Double quick spike*** : *the middle attackers approaches for a one - set and the off hand attacker approaches for a back set . this play usually isolates the middle blocker who must defend against two attackers .*

• الضرب الأيمن القاطع ***Right cross spike*** :

المهاجم الأوسط يقترب للضرب من اعداد (١) والمهاجم الأيمن يعبر

خلفه من اعداد (٢) ، والمعد يراقب لاعب الصد الأوسط ويعد الكرة للضارب المنفرد .

■ ***Right cross spike :*** *the middle attacker approaches for a one - set and the right attacker crosses behind him for a two set - the setter watches the middle blocker and sets to the open spiker .*

• واحد خلف الآخر *Tandem* :

لعبة فيها المهاجم الأوسط يقترب يضرب الاعداد (١) ، والمهاجم الأيسر يتبع اليمين خلفه بضرب اعداد (٢) ، ويراقب المعد لاعب حائط الصد الأوسط، فإذا قفز لاعب حائط الصد الأوسط مع المهاجم الأول (المهاجم الأوسط) ، يوزع المعد اعداد (٢) للرجل الثانى (المهاجم الأيسر) .

■ ***Tandem :*** *the middle attacker approaches for a one - set and the left attacker follow right behind him for a two set . the setter watches the middle blocker, of the middle blocker jumps with the first attacker, the setter delivers a two set to the second man .*

• استقبال بأربع لاعبين *Four man reception* :

كان فى وقت من الأوقات يعتبر من التشكيلات الاستقبالية بأربع لاعبين فعالة جداً خاصة إذا كان الممررين المستقبلين للارسال متفوقين ، وميزة هذا النظام أن اللاعب المقترب للاعداد المنفرد لديه أفضل اقتراب لأنه يبدأ من عند الشبكة وله مسئولية قليلة فى استقبال الارسال (طبعًا هذا النوع من الاستقبال انحصر استعماله فى الاستقبال الحديث حيث يتم الاستقبال أما باثنان أو ثلاث لاعبين ، إلا أنه لا غنى عنه فى بدء تعلم تكوينات استقبال الارسال لدى المبتدئين . المؤلف) .

■ ***Four man reception once upontime :*** *for man receiving formation are very efficient if four superior passers are*

receiving the serve . the advantage of this system is that the player approaching for the one - set has better approach because he starts at the net and has little serve receiving responsibilty .

• نسب اللعب *Percentage play* :

بعد الاعداد الثابتة (المؤكدة) يمكن أن تضرب بنسب مئوية عالية خاصة فى المواقف المؤكدة (الثابتة) للهجوم ، على سبيل المثال ، عندما تمرر الكرة على بعد حوالى ١٥ قدم من الشبكة فإن أفضل نسبة مئوية للاعداد هى للاعداد القانونى (المنظم) ، ربما يكون المهاجم متوسطه النسبى ضربة ضعيفة خاصة إذا وزع المعد اعداد سريع من التمريرة السيئة .

■ ***Percentage play :*** *certan sets can be hits with a better spiking percentage in certain situation . for example when the ball is passed about 15ft from the net the best percentage set is a regular set . the attacker whould have a poor spiking average if the setter delivered a quick set on a bad pass .*

• لعب الاعدادات *Play sets* :

هى تلك الاعدادات التى تستخدم لخلق ظروف مواتية للهجوم، ويقوم فيها (أو تطلق من جانب) المعد أو المهاجم بالألعاب لتجنب (هروب) من حائط الصد ، وهى تتراوح فى الشدة وفى الارتفاع والمسافة من المعد إلى المهاجم .

■ ***Play sets :*** *sets used to create favorable attack conditions . plays are called by the setter or the attacker to avoid the block . play sets vary greatly in height and distance from the setter to the attacker .*

• هجوم ٥ – ١ *Five - one - offense* :

يستخدم هذا الهجوم خمس ضاربين ولاعب معد واحد ، وبالتالى تفى ٥٠٪ من الدورانات لتسيير الهجمة بثلاث ضاربين وفى الـ٥٠٪ الأخرى من الدورانات تسير باثنين من الضاربين عند الشبكة ولاعب واحد يصد كل التمريرات الجيدة .

■ *Five - one offense : this offense uses five hitters and one setter consequently in 50 percent of the rotations, the offense runs with three hitters at the net, one player set all the good passes .*

• الهجوم المتعدد ***Multiple offense*** :

نظام هجومي يعتمد على استخدام ضاربان أو ثلاث ضاربين للعب (لضرب) الاعداد .

■ ***Multiple offense :*** *a two or three hitter system that uses play sets .*

• موقف (١:١) أو (١ ضد ١) ***One - on - one situation*** :

هذا يشير إلى مهاجم واحد يضرب فى مواجهة لاعب صد فردى (منفرد) ، معظم أو أغلب الهجمات تجرى نماذجها بنظام الموقف (١) ضد (١) كهدف لهم (لهذه المواقف) .

■ ***One - one one situation :*** *this refers to one attacker spiking against one blocker, most offenses run their patterns with one - on - one situations as their gool .*

• هجوم (٦ – ٢) ***Six - two offense*** :

هو هجوم يعتمد على استخدام ثلاث ضاربين على الشبكة ولاعب المعد من الصد الخلفى بمعنى آخر أربع لاعبين مهاجمين ولاعبان معدان وضاربين، (هذا ليس بتشكيل وإنما لتصنيف تخصصى للاعبين من الممكن أن يتضمنهم الفريق الواحد مثله فى ذلك مثل (٥ : ١) (خمس مهاجمين ومعد)، (٤ : ٢) أربع مهاجمين : اثنان معدان ٦-٢ أى أن ست اللاعبين مهاجمين (منهم) معدان (الاعداد طبعاً وكذلك يجيدان الضرب) المؤلف.

■ *Six - two offense : an offense that uses three hitters at the net and a back - row setter - in anther way its mean four players are spikers and two are setter - spikers .*

• لاعب مؤدى (شكل أداء اللاعب) **Technique player :**

فى البدء (فى الأصل) (أو فى الأول) هو الضارب الذى يقوم باعداد الكرة فقط عندما يكون موجوداً فى الدوران الخلفى الأيمن (فى الخلف الأيمن *RF* أثناء الدوران) .

■ **Technique player :** *primarily a spiker who sets the ball only when he is in the right - back rotation .*

• هجوم بثلاث ضاربين **Three - hitter attack :**

هجوم يستخدم (ينفذ) عندما يستعمل المعد الملعب الخلفى .

■ **Three - hitter attack :** *the offense used when a back court setter is used .*

• هجوم بلاعبان ضاربان **Two - hitter attack :**

هجوم يستخدم (ينفذ) عندما يكون أحد لاعبى الملعب الأمامى معد .

■ **Two - hitter attack :** *the offense used when one of the front court players is setter .*

• وثبة (قفزة) **Skip / jump :**

نموذج (لقفزة) أو وثبة بالقدمين معاً تساعد اللاعب فى التحرك بسرعة إلى مركز أو مكان معين ثباتاً وموزون بهدف أو بغرض لعب الكرة مستخدماً التمرير من أسفل باليدين معاً .

■ **Skip / jump :** *a foot pattern that assists in moving a player quickly to a statiocally balanced position in order to play the ball when using a forearm pass .*

• التعرف على السرعة واتساعها **Speed and spon of recognition :**

مهارة بصرية تستخدم فى الكرة الطائرة ، السرعة وكذا حجم

المعلومات الخاصة بالادراك أو امتداد للتعرف على المعلومات التى فى سياق الكلام .

■ ***Speed and span recognition :*** *visual skill used an volly ball . the speed and amount of information perceived and / or extent of information recognized with in a specific context .*

• **التحويل (التغيير) *Switching* :**

خلال الارسال ربما يبدل (يغير) اللاعبين مراكزهم فى الملعب (الخاص بهم) بواسطة التحرك إلى مراكز يرون أنها أفضل موقعًا لديناميكية هجوم فريقهم .

■ ***Switching :*** *during the serve . players on the court may exchange position . there by moving into position that best suit the offensive dynamics of their team .*

• **محيط بصرى (بصرى خارجى) *Peripheral vision* :**

مهارة بصرية تستخدم فى الكرة الطائرة ، فى مجال العرضى البصرى للرؤية والحذر من أى شئ سوف يحدث وذلك خلال التركيز (البؤرى المستقيم) .

■ ***Peripheral vision :*** *a visual skill used in volly ball the wdith of visual field and awarness of what is going on while focusing straight a head .*

• **وضع الاستعداد *Ready position* :**

هو ذلك الوضع المريح والمناسب للاعب الذى يحصل عليه اللاعب لكى يتحرك منه بسرعة للعب الكرة .

■ ***Ready position :*** *a position that is comfortable and suitable for the player to move from quickly in order to play a ball .*

• الاتجاه إلى نقطة ***Convergence*** :

مهارة بصرية تستخدم فى لعبة الكرة الطائرة ، وفيها العينان تركز فى وقت ما على نقطة فى الفضاء .

■ ***Convergence** : a visual skill used in the game of volley ball . the eyes focus on point spaceat a time .*

• خط الجسم ***Body line*** :

هو ذلك الخط الوهمى الذى يمتد من قمة الرأس إلى القدم ، منصف الجسم عمودياً إلى نصفين متساوياً شكلاً .

■ ***Body line** : an imaginary line that runs from the top of head throug the base of feet bisecting the body vertically so two equal halves are formed .*

• ضرب ***Bump*** :

تعريف الكلام عامى معناه التمرير من أسفل باليدين معاً (نظراً للصوت الذى نسمعه عند هذه الضربة – المؤلف) .

■ ***Bump** : an outdated - or colloquial term meaing forearm pass .*

• قوس الطيران ***Trajectory*** :

منحنى خطى وهمى (فى الهواء) (أو منقول) جواً ، طريق الخاص بالجسم أو الكرة (المؤلف) .

• دوران محيطى ***Drifiting*** :

تحويل أو دوران غير ضرورى لدوران الجسم جانبيًا خلال الارتقاء والتحرك فى الهواء .

■ ***Drifiting** : unnecessarily shifiting the body laterally during take off in an airborne movement .*

• (ديناميكية الرؤية البصرية الحادة) ديناميكية البصر الحاد : *Diynamic visual acuity*

المقدرة على الرؤية بحدة وبوضوح الغرضى / الشخصى / عندما يكون هذا الغرض أى شخص أو عندما تكون منه حركة .

■ ***Dynamic visual acuity :*** *the ability to see sharply and cleary an object, person, when the object person and or you are in motion .*

• عمق الادراك *Depth perception* :

مهارة بصرية تستخدم فى الكرة الطائرة ، تعنى القدرة فى الحكم مسافة (الأغراضى) .

■ ***Depth perception :*** *a visual skill used in volley ball . it means the ability to judge the distance of objects .*

• أداء طارئ *Emergency technique* :

طريقة لاسترجاع الكرة بفاعلية ، والتى تكون خارج مدى اللاعبين ، على سبيل المثال تشتمل على الغطس ، والمسك ، التمدد بعد الدحرجة ، المد للدحرجة أو الغطس أو الانزلاق .

■ ***Emergency technique :*** *a method to retreive a ball is out side the players range effectiveness - examples include a dive and catch an extension roll or a dive and slide .*

المراجع

- An shell, M. (1990). an information processing approach to teaching motor skills , Journal of physicale education, pecreation and dance, 61, 5, 70, 75.
- Bertucci. B., (edt), (1982) champion ship volley ball : by the experts, 2nd. ed, leisure press, west point, New york .
- Boyce, B. (1991). Beyond show and tell - teaching the feel of the movement. journal of physical education, pecreation and dance, 62, 1, 18 - 20 .
- CVA, (1981) : coaches manual, candian volley ball association, IV.
- CVA, (1979) : coaches manual, candian volley ball association . level 2 .
- CVA, (1979) : coaches manual, candian volley ball association level 3 .
- CVA, (1979) : coaches manual, candian volley ball association level 1 .
- Goc - Karp, G, & Zakrajek, D. B. (1987). planning for learing : theory into practice .
- Journal of teaching in physical education, 6 (4), 377 - 392 .
- Marris, D. V. and harris, B. L. (1984) : the athlete's guide to sports psychology : mental skills for physical people . champaign, I11 : leisure press .
- Hasher, 1. & zacky, p. (1979). automatic and effort ful

processesin memory. journal of e, perimental psychology. general, 108, 356 - 388 .

- Hill, K. (1991). Payattention! journal of physical education, pecreation and dance, 62, 9, 18 - 20 .

- Housner, L. D. & griffey, D. C. (1985) . teacher cognition : differences in planning and interactive decision making between experienced and in experienced teachers . research quarterly for ecercise and sport, 56 (1), 45 - 53 .

- In wold, C. H. & Hoffman, S. J. (1983). visual recongnition of a gymnastic skill by experienced and inexperienced instractors .

- Research quartery for exercise and sport 54 (2), 149 - 155 .

- Juaire, S. & Pargman, D. (1990) . dicture : the use of pictures to teach motor skills . Reading improvement, 27, 200 - 202 .

- Kich. L., (1979) : Physical testing, coaches manual, canadian volley ball association (CVA), level 2 .

- Kich. L, (1979) : physical preparation for volley ball, coaches manual, canadian volley ball association (CVA), level 3 .

- Landers, D. & Landers D. (1973). Teacher versus peer models : effects of model's presence and performance level on motor behavior, journal of motor be havior, 5, 129 - 139.

- Lirgg, C. & Feltz, D. (1991). teacher versus peer models revisited : effectson motor performance and self-efficacy. research quarterly exercise and sport, 62, 2, 217 - 224 .

- Lisa Kowal ski is the head women's volley ball coach at bell eville area collegein belleville, 111, and is USA volley ball CAP level II accredited coach .

- Lradge ahrabi - fard, ph. D, is the head women's volley ball coach at the university of northern lowa (cedar falls lowa) and is a member of the coaching volley ball editorial board . sharon huddle ston, ph. D. janas sociate professer of psychology at the univer sity of northern lowa .

- Ponser, M. & snyder, c. (1975). attentionand cognitive control . in R. solso (Ed.) information processing and congnition . the loyola sympo sium. hillsdale : Erlbaum .

- Scates. A. E. (1972) : winning volley ball, fundamentals, tactics and strategy, allyn and bacon, boston .

- Schneider, W. & shiffrin, R. (1977) controlled and automatic human information processing : detection, search and attention . psychological review, 84, 1-66 .

- Viera, B. L. & Markhan, S. A. Jr. (1978). volley ball strategy le ssons : five situation drills dealing with the 4-2 offensive and 2-1-3 defensive strategies used in volley ball.

- New work, De : university of delaware .

- Viera, B. L. & markham, J. A. Jr. (1978). volley ball strategy les sons : a drill and practiceles son dealing with the 4 -2 offensive and 2-1-3 defensive strategies used in volley ball .

- New work D E : university of delaware .

تم بحمد الله

رقم الإيداع
٢٠٠٠ / ٧٣٢٣
I. S. B. N.
977 - 5946 - 03 - 4